

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА ІМЕНІ О. М. БЕКЕТОВА

Т. В. БОНДАРЕНКО
В. М. КЛОЧКО

ВИХОВАННЯ
ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

МОНОГРАФІЯ

За загальною редакцією канд. техн. наук В. М. Клочка

Харків
ХНУМГ
2014

УДК 378.14:37.3:796.41
ББК 74.58+75.1+75.6
Б81

Автори:

Бондаренко Тетяна Віталіївна, ст. викладач кафедри фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики;

Клочко Валерій Михайлович, канд. техн. наук, професор, зав. кафедрою фізичного виховання і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, канд. техн. наук, академік Міжнародної академії біоенерготехнологій.

Рецензенти:

О. М. Худолій, зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої і лікувальної фізичної культури, доктор наук фізичного виховання і спорту, професор Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди;

Н. М. Санжарова, зав. кафедри музично-ритмічного виховання і єдиноборств, канд. біол. наук, професор Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди.

Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради
Харківської національної академії міського господарства
протокол № 8 від 29.03.2013 р.

Бондаренко Т. В.

Б81 Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики : монографія / Т. В. Бондаренко, В. М. Клочко ; за заг. ред. В. М. Клочка ; Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова. – Х. : ХНУМГ, 2014. – 270 с.

ISBN 978-966-698-330-1

У монографії представлені сучасні погляди педагогів і науковців, а також результати власних досліджень авторів з актуальних питань виховання особистості студентів з використанням потенціалу масового спорту. Матеріал систематизований і представлений так, аби сприяв цілісному уявленню майбутніх фахівців щодо соціокультурного і професійно-прикладного значення занять фізичною культурою і спортом. Монографія призначена для викладачів, студентів-спортсменів, магістрів, аспірантів, інших науковців вищих навчальних закладів інженерно-технічного і фізкультурного профілів, а також для осіб, що самостійно займаються масовими видами спорту. Робота має теоретичне, методичне і практичне спрямування. Її зміст допоможе усвідомлено і системно використовувати навчальний час для гармонійного самовиховання, уникаючи негативних наслідків для здоров'я.

УДК 378.14:37.3:796.41
ББК 74.58+75.1+75.6

ISBN 978-966-698-330-1

© Т. В. Бондаренко, В. М. Клочко, 2014
© ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2014

***ПРИСВЯЧУЄТЬСЯ ПАМ'ЯТІ
МАЙЇ МИХАЙЛІВНИ ЛИТОВКО,
одного з найкращих тренерів
з художньої гімнастики м. Харкова***

ЗМІСТ

Вступ.....	6
1. Основні поняття й базові тези.....	9
1.1 Педагогічна концепція виховання.....	9
1.2 Психологічна концепція здорового способу життя.....	13
1.3 Соціокультурна концепція спортивної діяльності.....	15
1.4 Цілісний підхід до фізкультурно-спортивної діяльності.....	17
1.5 Гендерні та біологічні особливості здоров'я жінки.....	19
2. Психолого-педагогічне забезпечення виховання і самовиховання особистості.....	24
2.1 Використання художньої гімнастики як спорту для всіх	24
2.2 Гармонійний розвиток особистості в контексті активної життєвої позиції.....	36
2.3 Досвід формування соціально активної особистості засобами художньої гімнастики	41
2.4 Соціокультурний статус тренера-викладача і його роль у формуванні особистості студента-спортсмена.....	49
2.4.1 Ознаки соціальної зрілості особистості тренера-викладача.....	54
2.4.2 Тренер-викладач як науково-педагогічний працівник.....	63
3. Соціокультурне значення занять художньою гімнастикою.....	72
3.1 Ціннісний потенціал і засоби виховання особистості в художній гімнастиці	72
3.2 Виховання тілесної культури та її роль у формуванні особистості.....	77
3.2.1 Формування культури тіла і рухів	81
3.2.2 Тілесна гармонія та краса як прояв закону природододільності.....	87
3.2.3 Золоте січення – закон краси та гармонії.....	92
3.3 Особливості інтелектуального виховання засобами художньої гімнастики	95
3.4 Соціально-комунікативне виховання	103
3.5 Громадянське й морально-етичне виховання	110
3.6 Естетичне виховання	120
3.7 Виховання музичної культури	127
3.7.1 Філософське ставлення до музики в культурі різних народів.....	129
3.7.2 Рекреаційний потенціал музики	132
3.7.3 Психолого-педагогічні чинники впливу музики в художній гімнастиці.....	134

3.8 Виховання емоційно-чуттєвої сфери	139
3.8.1 Психофізіологічна основа емоцій	140
3.8.2 Основи психоемоційного виховання гімнасток	146
3.9 Розвиток творчих здібностей	152
3.9.1 Риси творчої особистості.....	154
3.9.2 Соціально-психологічні і спортивні методики формування творчої особистості	158
3.10 Професійно орієнтоване виховання	163
4. Дослідження ефективності методики диференційованого навчання студенток-гімнасток.....	172
4.1 Організаційні аспекти впровадження експериментальної методики навчання	172
4.2 Дослідження динаміки показників фізичного розвитку	180
4.3 Дослідження динаміки показників загальної фізичної підготовленості.....	194
4.4 Фізіологічні критерії оцінки і динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості	203
4.5 Методика тренування провідних якостей художньої гімнастики тестовими вправами	207
4.6 Дослідження динаміки спортивно-технічної майстерності	211
5. Програмне забезпечення навчально-виховного процесу з художньої гімнастики.....	216
5.1 Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: художня гімнастика».....	216
5.2 Зміст залікових модулів	225
5.3 Орієнтовний тематичний план	229
5.4 Форми й види контролю, система оцінювання	240
5.5 Орієнтовні теми занять за видами підготовки	242
5.6 Орієнтовні завдання для індивідуальної та самостійної роботи	247
Висновки.....	251
Список використаних джерел.....	253

ВСТУП

Вирішення складних соціально орієнтованих завдань спеціалістом будь-якої справи значною мірою залежить не тільки від ефективності системи професійної освіти, а й від світогляду, якості і спрямованості особистісних рис характеру майбутнього фахівця, його здатності до цілісного мислення і морально-етичної поведінки. Саме тому питання, пов'язані із збереженням національних освітніх традицій з формування гармонійної особистості студента є надто складними і актуальними.

Світові тенденції фахової підготовки спеціаліста в умовах інформаційного суспільства передбачають фахову підготовку з урахуванням особливостей різнопредметних знань, що поєднують загальноосвітні та спеціальні знання, уміння і навички. У той же час предметна роз'єднаність стає однією з причин фрагментарності світогляду фахової підготовки.

Науковці звертають увагу на таку особливість сучасності: якщо раніше темп і ритм трудового процесу задавала сама людина через керовану нею техніку, то тепер їх визначає технологія виробництва, до якої людина повинна пристосовувати свою працю. Це суттєво змінює місце і роль фахівця у виробничому процесі. Зміна структури трудових зусиль і функціональної ролі людини підвищила вимоги до почуттєво-рухової діяльності працівника сучасного виробництва, особливо це стосується стійкості уваги, швидкості й точності реакції. Крім того, сучасний спеціаліст вищої кваліфікації керує не лише технікою, але й висококваліфікованим персоналом.

Методологічною основою даної роботи є науково обґрунтована Б. Г. Ананьєвим точка зору про взаємозв'язок праці, пізнання і спілкування. Учений виявив особливості психологічної структури особистості, її професійного становлення, а також генетичні і структурні взаємозв'язки в її розвитку [6, С. 183–189.]. Вивчаючи питання формування особистості студента за допомогою засобів тієї чи іншої навчальної дисципліни, необхідно враховувати наступне: «Фази життєвого шляху людини датуються історичними подіями, зміною способів виховання, змінами у способі життя, якими ця особа володіє, фази життєвого шляху накладаються на вікові стадії онтогенезу» [6, С. 184.]. Виходячи з вищевикладеного, фізичну культуру ми розглядаємо, перш за все, як культуру виховання гармонійної людини.

Мета роботи – на прикладі занять художньою гімнастикою вивчити питання про вплив фізичного виховання і масового спорту на формування здорової, гармонійно розвиненої особистості дівчат студентського віку. У

монографії представлені результати теоретичного дослідження і педагогічного експерименту, проведених автором. Вони дають підстави для висловлення оцінювального судження й об'єктивної оцінки щодо ефективності використання засобів художньої гімнастики для формування у студенток достатнього для успішного навчання рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я. Детально розглянуто питання стосовно виховання активної, творчої особистості майбутнього спеціаліста і соціокультурного статусу тренера-викладача.

Робота призначена не тільки фахівцям фізичного виховання і спорту, а й педагогам-адміністраторам, управлінцям, які шукають ефективні шляхи і заходи для виховання здорової молоді – майбутніх спеціалістів. Ми сподіваємося, що дослідження, представлені у даній роботі, є переконливим свідченням того, який могутній, невикористаний виховний потенціал міститься у фізичній культурі та спорті.

В монографії підготовлені:

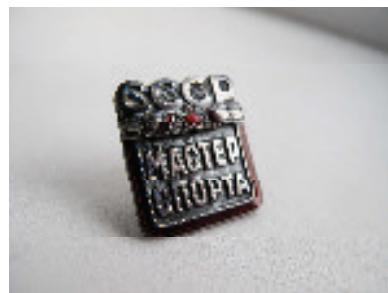
Розділи 1, 2 за участю канд. техн. наук фізичного виховання і спорту, доц. А. С. Горлова;

Розділ 3 (підрозділи 3.2.2, 3.2.3) за участю старшого викладача О. Є. Жичкіна

Про авторів



Т. В. Бондаренко – ст. викладач кафедри фізичної культури і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, майстер спорту СРСР з художньої гімнастики, протягом 12 років є тренером збірної команди університету з художньої гімнастики. Науково-педагогічний статус підтверджений дипломом і атестатом Міжнародної кадрової академії (акредитована при ЮНЕСКО) про присвоєння звання ад'юнкт професора (доцента) кафедри психолого-педагогічних наук Інституту сходознавства і міжнародних відносин „Харківський колегіум”. Багаторічна практична і науково-методична діяльність педагога узагальнена у 113 публікаціях: 4 монографії, 8 навчальних посібників, два з котрих мають гриф МОНУ; тези доповідей і наукові статті, майже усі з яких надруковані у фахових виданнях. Сфера наукових інтересів: фізична культура і спорт, культурологія, педагогіка, психологія навчання, екологія людини, валеологія.



Валерій Михайлович Ключко – професор, завідувач кафедрою фізичної культури і спорту ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, канд. техн. наук, доктор філософії еніології, академік Міжнародної академії біоенерготехнологій. Практична і науково-методична діяльність узагальнена більш ніж у 170 публікаціях, з них: 7 монографій, 3 патенти на винаходи, 1 навчальний посібник з грифом МОНУ. Автор і керівник наукового напрямку «Методи кібернетики і системного структурного аналізу ноосферної спрямованості у фізичному вихованні і спорті» та новітньої дисципліни «Управління професійною працездатністю», яка представлена і в сфері дистанційного навчання ХНУМГ ім. О. М. Бекетова.

В. М. Ключко – майстер спорту СРСР з класичної боротьби, Почесний майстер спорту з бойового самбо, Заслужений тренер України з армспорту, тренер вищої кваліфікації, член Європейської (EAF) та Всесвітньої (WAF) федерацій армспорту, член Всесвітньої асоціації клубів бойового самбо. Переможець Харківського обласного конкурсу «Вища школа–кращі імена» 2002 року в номінації «Завідувач кафедри фізичного виховання», Дипломант (золота медаль) I-го міжнародного авторського салону інновацій «Ноосферна наука і освіта» 2010 року, (Москва).

Розділ 1

ОСНОВНІ ПОНЯТТЯ Й БАЗОВІ ТЕЗИ

1.1 Педагогічна концепція виховання

Ідеалом виховання в нашому суспільстві є гармонійно розвинена, високоосвічена, соціально активна й національно свідомо людина, що наділена глибокою громадянською відповідальністю, високими духовними якостями, родинними й патріотичними почуттями, є носієм кращих надбань національної та світової культури, здатна до саморозвитку і самовдосконалення [45, С. 139].

До визначення поняття „особистість” найбільш прийнятні загальнонаукові поняття. Оскільки здорова доросла людина – це одночасно індивід, суб'єкт психічної активності і член суспільства, то структура особистості може бути описана в поняттях біологічного, психологічного і соціального простору, часу і енергії. У біологічному плані людина – живий організм і суб'єкт поведінки, в психологічному – носій психіки, суб'єкт доцільної поведінки і діяльності, в соціальному – член мікро- і макросоціуму, включений в безліч соціальних зв'язків, створюючих соціальний простір. Оскільки особистість є вищим інтегратором в людині, то одна із сторін гармонії особистості – узгодженість трьох планів її буття: біологічного, психічного, соціального [152, С. 91]. У християнській традиції це тіло, душа, дух.

При розгляді питань, пов'язаних з гармонією особистості широко використовуються різні поняття: загальнонаукові (рівновага, цілісність, інтегрованість і т.д.), природничонаукові (адаптація, здоров'я), гуманітарні (благополуччя, соціальна і особистісна зрілість, душевна рівновага тощо). В більшості випадків поняття гармонії розкривається через поняття узгодженості і стрункості. «Узгоджений» означає такий, що досяг єдності, «стрункий» – що має правильне співвідношення між своїми частками [152, С. 91].

Сутність виховання з точки зору філософії визначається як перетворення культури людства в індивідуальну форму існування. Сутність виховання з точки зору педагогіки передбачає привласнення соціального досвіду [45, С. 138]. Зміст цього процесу полягає в тому, щоб те зовнішнє, об'єктивне, найкраще, що є в соціальному досвіді, стало суб'єктивним, тобто

перетворилося на погляди і переконання, вчинки і поведінку особистості (рис. 1.1) [45, С. 154].

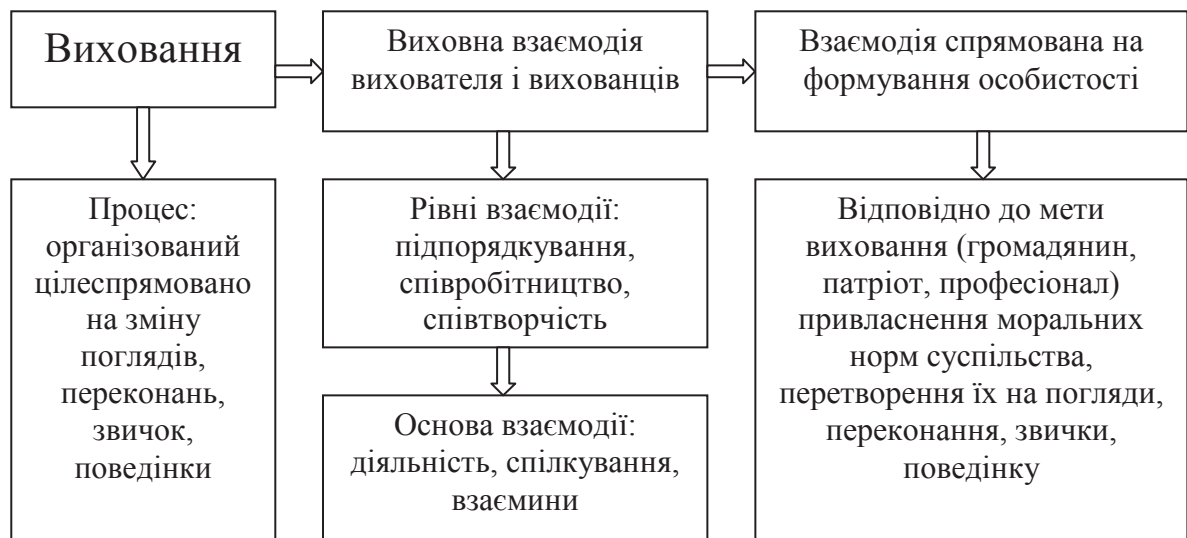


Рис. 1.1 – Схема сутності процесу виховання у вищій школі

З філософської точки зору гармонія особистості – це правильне співвідношення між основними сторонами буття особи: простором і часом особистості з енергією (потенційною і реалізовуваною). А точніше – правильне співвідношення між об'ємом простору особи, швидкістю часу і рівнем енергії, відповідність енергетичних та інформаційних ресурсів. З психологічної точки зору гармонія особистості – це рівновага між відчуттям самодостатності і відчуттям спільності. Це вищий рівень інтегрованості особи в порівнянні із стійкістю особистості, а стійкість – вищий рівень інтегрованості в порівнянні з адаптованістю. Отже, інтегрованість особистості – це її цілісність. Поняття гармонії та інтегрованості досить тісно пов'язані, але не є еквівалентними. Особистість може бути інтегрованою і негармонійною, та не може бути гармонійною й не інтегрованою [152, С. 91].

За словами А. С. Макаренка, перед вихователями завжди стоїть подвійний об'єкт: особистість і суспільство. Змінюючи особистість, змінюємо суспільство; зміна суспільства впливає на формування особистості кожної людини. Отже, процес виховання завжди спрямований на зміну поглядів, переконань, ідеалів, звичок, поведінки [16].

Визнання відносної самостійності виховання від освіти вимагає особливого розгляду специфіки виховання, його цілей і завдань. Визначень терміну «виховання» є багато, як й інших категорій педагогіки і культури. Виховання – складна, багатогранна проблема суспільного розвитку.

Своїми суспільно-політичними, етичними, соціально-психологічними, світоглядними аспектами воно спирається на гуманітарні науки і втілюється в діяльності державних, приватних і громадських організацій та навчальних закладів. Одне з найбільш точних, на нашу думку, визначень є таке: *виховання* – це необмежений в часі і просторі, безперервний за своїм характером процес передачі окремими людьми і цілими поколіннями іншим людям і поколінням своїх відчуттів, поглядів, переконань, своїх способів мислення і дій, соціального досвіду і життєвої позиції. Цей процес, що диференціюється віковими, професійними та соціальними особливостями вихованців, виражає об'єктивну закономірність розвитку суспільства [79].

Виховання покликане допомогти людині розумно і зважено визначати своє ставлення до навколишньої дійсності, її політичної, економічної та етичної сфер і в той же час формувати власні погляди на життя, світогляд, індивідуальність, сприяти самореалізації. Через виховання людина засвоює моральні норми суспільства, в якому вона живе, працює, виховує в собі непримиренність до моральних аномалій, здатність боротися з ними і запобігати їм в міру своїх сил і можливостей.

Виховання молоді, що навчається, в Україні підпорядковане низці принципів, що мають визначений і стабільний характер. Принципи виховання можна поділити на дві взаємозв'язані групи – методологічні і організаційно-управлінські. *Методологічні* принципи включають: системність, єдність навчання і виховання, соціально-політичну спрямованість, ідеологічний і політичний плюралізм, національну спрямованість, науковість і світськість, гуманізм. Ці принципи реалізуються у навчальному процесі, навчально-дослідницькій і науково-дослідній роботі, позааудиторній виховній роботі, в побуті удома і в гуртожитку. Проілюструємо їх сутність через висловлювання деяких провідних педагогів.

У всіх освітніх системах виразно виступає єдність і взаємозв'язок навчання і виховання як близьких, та не рівнозначних компонентів вищої освіти. К. Ушинський підкреслював, що виховання грає провідну роль як вирішальна педагогічна категорія, а навчання є лише засобом виховання. Тому весь педагогічний процес повинен бути підпорядкований саме вихованню, бо лише на його основі формується світогляд особистості, її етичні норми і соціальна позиція (активна або пасивна).

Отже, надати освіту і навчити – не одне й те ж. Поняття освіта, просвіта, навчання, виховання – дуже різняться одне від одного [129]. Видатний педагог ХХ ст. А. С. Макаренка, як і К. Д. Ушинський, навіть

обґрунтував, що поняття „навчання” і „виховання” є протилежними за змістом. Вивчаючи творчість А. С. Макаренка, А. А. Фролов підкреслює, що „в сутності вся теоретична і практична діяльність педагога була спрямована на затвердження двох провідних ідей: про самоцінність виховання і про пріоритет виховання по відношенню до навчання” [187]. Принципова відмінність між вихованням і навчанням – наріжний камінь педагогічної концепції А. С. Макаренка. Діаду «навчання-виховання» він розуміє як єдність різного (протилежностей) [171]. Педагогічні ідеї А. С. Макаренка ґрунтуються на синтезі природовідповідного розвитку людини і суспільної дії як таких, що узагальнюють природу, тобто, як пишуть зараз, що ґрунтуються на взаємодії біо- і ноосфери. На сучасному етапі розвитку такі ідеї визначаються як синергетична методологія в контексті ноосферної педагогіки [86].

Для педагога вирішального значення має точне розрізнення ендогенних і екзогенних рис характеру вихованців, тобто тих, які визначаються природною конституцією організму, а які – вихованням. Л. С. Виготський дає рубіжні точки зору: біологи і фізіологи схильні надавати вирішального значення уродженому соматичному моменту й найскладніші форми характеру ставити в безпосередній зв'язок з тими або іншими фізіологічними процесами. А соціальні психологи віддають пріоритет вихованню. Насправді ж правда знаходиться посередині. Це підтверджує біосоціальну основу виховання особистості. Обґрунтовувавши свою точку зору про історичну основу формування особистості, Л. С. Виготський зазначає, що рано чи пізно у кожної людини відбувається конфлікт особистості з соціумом. Далі у нашому перекладі наведені тези з роботи цього авторитетного психолога. „Характер є безперервна ломка і конфлікт особистого життя із спадкоємним досвідом, і в цей процес ломки і боротьби щохвилини може втручатися вихователь і на ділі переконатися, що й те й інше становище є одночасно істинними. Боротьба спричинена не вихованням, вона розпочалася до нього і протікає незалежно від нього”. „Втручання у цю боротьбу передбачає найдовершеніше і точне урахування всіх складових, якими обумовлений конфлікт особистості з соціумом у цю хвилину. Часто за допомогою найменших доз втручання ми досягаємо найбільших результатів. Деякі психологи бачать аналогію мистецтва виховання і воєнного мистецтва: у відомому сенсі виховувати – означає воювати, а педагогіка в деякому розумінні означає стратегію” [48, С. 215].

Організаційно-управлінські принципи виховання студентів включають: централізацію, демократизацію, партнерство педагогів і студентів, плановість і системність, функції кафедр, профілізацію заходів, провідну роль педагогів. Детальніше характеристика принципів виховання студентів викладена у монографії М. Є. Добрускіна [79]. Н. І. Шевандрин вважає, що мета виховання полягає в тому, щоб сформувати в учня (студента-спортсмена) навички саморегуляції психофізіологічних й соціально значущих особистісних процесів, максимально розвинути ті здібності, які створюють домінуючу спрямованість особистості, надають сенс життєдіяльності. Гармонійність особистості досягається лише тоді, коли свідомі прагнення людини перебувають в повній відповідності з її безпосередніми бажаннями, що часто є неусвідомлюваними навіть нею самою. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень є настільки великою, що в умовах суперечності із свідомими прагненнями людини вони призводять до щонайгостріших афектних конфліктів, які спотворюють і навіть руйнують особистість [198, С. 207].

Формування потреби самовиховання відбувається внаслідок перетворення зовнішніх вимог до людини у внутрішні вимоги до своєї особистості. Засобами самовиховання є самопримушування, самовизначення, самоподолання, самопідкорювання, самонаказ, самонавіяння, самопокарання, самозаохочення та ін. [77]. Для підготовки себе до фізичного самовиховання необхідно перш за все навчитися долати такі відчуття й емоції, як страх, інерцію спокою, уміння терпіти біль, втому, великі фізичні навантаження і всі негативні відчуття, що пов'язані з ними. В основі будь-якого самовиховання і всіх його складових, лежить сила волі людини.

1.2 Психологічна концепція здорового способу життя

Здоровий спосіб життя, як і особистість в цілому реалізується не через окремі акти (хоча це важливо), дотримання законів, культурних і родинних установок, що знаходять своє віддзеркалення у вчинках і рисах характеру, а проявляється в долі людини, її життєвому шляху, в біографії [152, С. 273].

Н. І. Шевандрин основними складовими особистості вважає такі:

- 1) темперамент – особливості нейродинамічної організації індивіда;
- 2) потребово-мотиваційна сфера, яка включає потреби, мотиви і спрямованість особистості;
- 3) емоційно-вольова сфера;

- 4) когнітивно-пізнавальна сфера;
- 5) характер – сукупність стійких, переважно прижиттєво сформованих властивостей;
- 6) здібності – поєднання психічних властивостей, що є умовою успішного виконання будь-якої однієї або декількох видів діяльності [198, С. 186].

Виходячи з базових понять гармонійного розвитку, є всі підстави вважати найбільш біоадекватним і ефективним механізмом формування гармонійно розвиненої особистості дотримання здорового способу життя. Принципи здорового способу життя Г. С. Никифоров формулює як деякі закони здорового способу життя:

1. Жити за законами Всесвіту – перший рух до здорового способу життя, оскільки в людині первісно закладені всі унікальні властивості Всесвіту.

2. Позитивне мислення, позитивне ставлення до себе й інших – другий закон способу життя.

3. Людині не потрібні медикаментозні засоби, бо вона створена за законами Всесвіту і здатна до самозцілення; вона має (повинна мати) гармонію. Але так було доти, поки людина жила в гармонії із Всесвітом. Сьогодні ж треба докладати зусилля: вести здоровий спосіб життя, щоб відповідати цій гармонії.

4. Гармонійна фізична досконалість тілесної оболонки людини, приведення її до гармонії, до краси за рахунок власних зусиль й індивідуальної програми здорового способу життя – єдина умова збереження людини як біологічного виду.

5. Повернення любові до кожної людини через осмислену любов до себе поверне кожному гармонію із світом в широкому сенсі цього поняття. Шлях до *Homo valiens* – людини, здравотворящої своє життя – це боротьба за існування за рецептами, прописаними ззовні, а досягнення семи точок злагоди (єдність логічного та інтуїтивного, матеріального і духовного, гармонії зі Всесвітом; злагода людини з Богом, природою, наукою і релігією, народами, кожного з кожним і з самим собою), тобто гармонія. Досягнення точок злагоди – шлях до життєздатної цивілізації і здорового способу життя, що забезпечує існування в новій цивілізації, яка живе за законом Вселенського випромінювання енергії – Закону Любові.

6. Життя Всесвіту визначається інтеграційним принципом «слово-звук», геометрична форма-число [152, С. 270].

Наведені принципи узагальнюють нові знання, яких людина набуває протягом свого життя, доповнюючи і вдосконалюючи їх з розвитком науки і здатності людства опановувати не лише нові матеріальні речі, але й нові знання про самого себе. Інтеграція людини у суспільстві забезпечується акмеологічними, валеологічними та екологічними знаннями як умовою руху людини, її розвитку і гармонії (Л. Р. Татарінова, Ю. А. Гагін, 2002). Головним, інтегруючим компонентом системи ціннісних орієнтацій на цьому шляху є особистий сенс життя, який А. Платонов (1990 р.) визначає так: «Сенс життя не може бути великим або маленьким. Він неодмінно поєднується з уселенським і всесвітнім процесом і змінює його в свою особливу сторону, – от ця зміна і є сенсом життя» [152, С. 271].

1.3 Соціокультурна концепція спортивної діяльності

Історично сталося так, що фізкультурно-спортивна діяльність прямо або побічно лягла в основу життєдіяльності і загальнолюдської культури. Через низку об'єктивних причин вона ґрунтовно закріпилася в уявленнях і способі життя людей сучасної цивілізації [31]. Принципи фізичної культури, що прямо або опосередковано впливають на менталітет людини, це гуманізація, гармонізація, інтелектуалізація, ціннісна орієнтація. Щоб їх реалізувати, на підставі знань, педагогам необхідно самим усвідомити все багатство цього соціального явища і його принципів, а потім спробувати перебудувати громадську свідомість на користь філософського, а не пануючого нині утилітарного розуміння фізичної культури і спорту.

Сучасна концепція масового спорту спрямована не лише на фізичне здоров'я, розвиток і підтримку фізичних якостей і можливостей людського організму, але й на ціннісні орієнтації, загальнокультурну, інтелектуальну і емоційну діяльність індивіда, формування гармонійно розвиненої особистості [189].

Спорт як соціокультурне та політичне явище є предметом пильного інтересу багатьох науковців (С. Бейнвел, М. Діресон, В. Морган, Х. Ейхберга, Н. Еліас, Н. Тренер, К. Пасьєлло, В. Зверєва, Д. Харитонов, С. Абдулкаримов та ін.). Н. Є. Пелагеша розглядає спорт як соціокультурний чинник формування національної ідентичності і наводить ряд аргументів стосовно цієї точки зору [141].

Феномен «спортивної революції» (словосполучення Н. Тренера) XVIII–XIX ст. фахівці пояснюють багатьма причинами, зокрема економічними. Однак перетворення спорту на загальнонаціональний

пріоритет у багатьох західних країнах було продиктоване не тільки соціально–економічними трансформаціями. Активний процес створення національних держав у період Модерну викликав необхідність організації спільноти всередині держави та її згуртування навколо ідеї нації. Спорт виявився саме тим механізмом, який сприяв досягненню зазначених цілей. В. Зверева (2006 р.) зазначає, що «спорт можна розглядати і як банк стійких соціокультурних змістів, і як місце для апробування нововведень» [71]. За М. Dyreson, спорт виконує також функцію «маркетингу національної ідентичності» [205].

Спорт базується на фізичній боротьбі, значення якої «читається» будь-ким і є зрозумілим для кожного. Малоосвічені громадяни держави, байдужі до політичної преси та національної літератури, об'єднуються і стають причетними до національного тріумфу, включаючись у національні дискурси завдяки емоційно насиченим спортивним видовищам, спортивним святкам та «ритуалам». Як доводить Т. Еденсор, «через спортивні свята, карнавали, народні гуляння, які іноді супроводжують офіційні свята та церемонії, національна ідентичність отримує тілесне вираження й емоційну експресію. Спорт є одним з найяскравіших і найпопулярніших національних перфомансів. Він внесений в матрицю національної ідентичності і дозволяє транслювати локальні події в події внутрішньо національного і навіть глобального масштабу. До того ж саме спорт дозволяє виразити національну ідентичність на глобальному рівні» [204]. К. Леш зазначає, що спортивні змагання закладали основу національної величі [111].

Отже, до соціальних практик, що активно сприяють формуванню уявлень про націю (освіта, культура, медіа) та за допомогою яких люди конструюють уявлення, що впливають на їх самосприйняття та поведінку, додається спорт. «Саме тому спорт, який є засобом репрезентації індивідів та спільнот, виявився особливо важливим в процесі формування ідентичностей та «винайдення традицій», – зазначається в енциклопедії «Британіка» [206].

Таким чином, соціальна цінність фізкультурно-спортивної освіти у вищому навчальному закладі полягає в тому, що студенти, вивчаючи різні види спорту і системи тренування, опановуючи культурні цінності народів різних цивілізацій, усвідомлюють свою ідентичність як представника певної культурної традиції [112, 113]. Фізичне виховання і спорт як засоби формування фізичної культури, завдяки своїй специфіці мають великі можливості для самовиховання. За допомогою спеціальних засобів і методів можна моделювати ситуації, для виходу з яких треба змусити себе проявляти

рішучість, наполегливість, сміливість, упевненість в собі; уміння терпіти труднощі, страх, біль, брати на себе ініціативу, ризикувати, підкорятися дисципліні, інтересам команди та ін. Багаторазове повторення завдань на межі можливого і неможливого виховує у молодих людей волюві якості, примушує бути активним, сильнішим морально, психологічно готовим до труднощів. Усе це, поза сумнівом, сприяє самовихованню, а значить самовдосконаленню студента.

1.4 Цілісний підхід до фізкультурно-спортивної діяльності

Процес фізичного виховання і спортивного тренування – це цілісні утворення рухової активності, що включають інформаційно-енергетичні елементи і форми взаємодії між ними [158]. Питання про механізми, що забезпечують внутрішню узгодженість діяльності органів і систем, що визначають цілісність системи, поки що залишається відкритим.

Необхідність вивчення цілісності організму і його онтогенетичного розвитку, пізнання і оволодіння внутрішніми зв'язками між усіма частинами структури розвитку живих систем є актуальними питаннями у різних галузях сучасної науки [5, 85]. Саме тому сучасна концепція масового спорту базується на біосоціальному, а не суто утилітарному підході її призначення і наслідків. Вона орієнтує не лише на забезпечення фізичного здоров'я а й на соціокультурні складові здоров'я особистості і суспільства [189]. *Фізичне здоров'я* розглядаємо як поточний стан структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів і систем людського тіла), а також характер їхньої взаємодії між собою. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму. Вона опосередкована базовими потребами, домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). В основі керування фізичним здоров'ям лежать об'єктивно існуючі закони природи: біологічний закон вправлення й тренування, закон єдності форм і функцій організму, закон вікової ступінчастості, закон єдності організму і довкілля. У той же час має місце обумовленість фізичного здоров'я законами спадковості. *Соціально-культурний* аспект здоров'я людини найвиразніше виявляється у показниках психічного і соціального здоров'я. *Соціальне здоров'я* характеризується адекватним сприйняттям соціальної дійсності; інтересом до навколишнього світу; адаптацією (рівновагою) до фізичного і суспільного середовища; спрямованістю на суспільно корисну справу; культурою споживання; альтруїзмом; демократизмом в поведінці [152].

Соціологічний підхід до здоров'я суспільства ґрунтується на негативному його визначенні:

- здорове суспільство – це суспільство, де є мінімальний рівень соціальних хвороб;

- здорове суспільство – це ефективне суспільство, згідно з кінцевими критеріями оцінки його життєдіяльності.

Вивчення функціональної структури розвитку фізичного виховання студентів з позиції теорії систем дозволило С. А. Полієвському з колегами зробити такі висновки:

1. Цільова функціональна модель управління спортивно-педагогічними системами вимагає включення до цілісної системи навчання діагностичних і організаторських компонент, які взаємопов'язані з особистісними характеристиками та індивідуальними руховими якостями студентів. Включення їх в систему керування вимагає скоординованості підсистем, що навчають і що навчаються. Це є різні ланки за інформаційною складністю і цільовою функцією.

2. Об'єднання усіх компонентів навчальною програмою з фізичного виховання у функціональну цілісність дозволить створити сприятливі передумови для розвитку інтелектуальних, рухових здібностей і вольових якостей студентів на новому рівні потреби і мотивації [145].

С. М. Канішевський з колегами звертає увагу на вивчення питання, що стосується створення інтелектуальних систем у сфері фізичного виховання студентів. Науковці звертають увагу на те, що розвиток теорії інтелектуальних систем відбувається у межах різних теорій та концепцій сучасного природознавства. Процес формування теорії інтелектуальних систем у сфері фізичного виховання студентства протікає стрибкоподібно під впливом новітніх або раніше не використаних концепцій, зокрема П. К. Анохіна, Н. Вінера та ін. Анохін, вивчаючи функціональні системи живих організмів, виділяє такий системоутворюючий фактор фізичної культури і спорту, як принцип саморегуляції. Виходячи з цього, у фізкультурно-спортивній діяльності головними є механізми саморегуляції і гомеостазу. Тоді види цієї діяльності можна поділити на 3 групи:

- 1) з внутрішнім ланцюгом саморегуляції;
- 2) пасивним ланцюгом саморегуляції;
- 3) активним ланцюгом саморегуляції [85].

Сучасними дослідниками у сфері фізичної культури і спорту велика увага приділяється проблемі побудови математичних моделей, адекватних живій природі. Звертається увага на необхідність урахування вимог, що висуваються до сучасних систем управління у фізичному вихованні і спорті вищих досягнень, з подальшим створенням інтелектуальних систем управління [85]. На думку А. Г. Рибковського з колегами, цілісний раціональний розвиток системи керування спортивною діяльністю визначається економізацією при використанні енергоресурсів організму спортсмена при усіх видах навантаження. Йдеться не лише про інтенсивність і обсяг, але й про спеціалізовані реакції систем організму, сумісність тренувальних програм з інтервалами відпочинку. Урахування цих чинників у поєднанні з принципом цілісності дозволить, як припускає автор, суттєво підвищити ефект тренування і покращення результатів змагань в обраному виді спорту [158].

1.5 Гендерні та біологічні особливості здоров'я жінки

Відмінності у здоров'ї чоловіків і жінок тривалий час пояснювали біологічними чинниками. Дуже популярно було розглядати ці відмінності з точки зору хромосомного набору. Специфікою репродуктивних гормонів, що викликають різну стрес-гормональну реактивність, намагалися пояснити, наприклад, більшу тенденцію підвищення кров'яного тиску у чоловіків, як реакції на різні види стресорів. Згодом на підставі сучасних даних біології був зроблений такий висновок: немає доказів, що в основі відмінностей поведінки чоловіків і жінок у ставленні до здоров'я лежать біологічні чинники. Та встановлено, що багато хвороб і умови життя по-різному впливають на тих й інших. Одне з пояснень дають висновки з досліджень гендерних відмінностей осіб різної біологічної статі.

В освітньому просторі вищої школи гендерні дослідження поки що не знайшли належного віддзеркалення. У той же час деякі автори вважають, що в системі вищих навчальних закладів такі дослідження доцільно проводити [51, 67]. Поняття *гендер* ми розглядатимемо як специфічний набір культурних характеристик, які визначають соціальну поведінку жінок і чоловіків, їхні взаємовідносини між собою. Людина має біологічну і соціальну стать. Гендер – це соціальна стать, що має певні характеристики і проявляється через соціальну роль. Він заданий культурою і соціальним розвитком суспільства, які визначають поведінку чоловіків і жінок,

відносини між ними, ставлення до жінок чоловіків, хлопчиків до дівчаток (І. Е. Калабихіна, 1998). Врешті решт, гендер є показником розподілу влади і ресурсів між статями в усіх сферах життєдіяльності [152].

Вивчення гендерних відмінностей у питаннях здоров'я показало, що жінкам властива вища самооцінка здоров'я у порівнянні з чоловіками. Своє здоров'я як «добре» оцінюють 48 % жінок і 30 % чоловіків; як «погане» 4 % жінок і 10 % чоловіків. Отже, чоловіки загалом оцінюють стан свого здоров'я більш песимістично. Термінальна цінність здоров'я у жінок є вищою, ніж у чоловіків: висока цінність здоров'я характерна для 65 % жінок і 50 % чоловіків. Ці відмінності, що здаються на перший погляд незначними, стають явнішими при порівнянні ієрархії термінальних цінностей: домінуюча потреба у системі термінальних цінностей жінок – це здоров'я, а в чоловіків – робота (кар'єра). Здоров'я як цінність у чоловіків стоїть лише на 3–4 місці. Отже, можна припустити, що вони більшою мірою схильні жертвувати своїм здоров'ям заради професійної кар'єри, готові «згоріти на роботі». Це відбиває існуючі у суспільстві соціокультурні норми здоров'я [148, 152].

На гендерні відмінності у поведінці, пов'язаної із здоров'ям, впливає сумісність поведінки окремої людини із загальними гендерними очікуваннями, що склалися у суспільстві. За певних умов, у молодих чоловіків формується внутрішня негативна мотивація відносно самоозаощаджувальної поведінки. Типовим є такий стереотип: реалізація більш ризикогенної поведінки щодо порушення фізичного здоров'я і навіть життя, кримінально або конкурентно орієнтована поведінка. Перевантаження на роботі, що виникають внаслідок бажання заробити більше, підтверджують гендерну роль чоловіка як здобувача у сім'ї. Дівчат як майбутніх матерів з дитинства привчають стежити за своїм здоров'ям, піклуватися про здоров'я членів сім'ї. Та інколи акцент робиться на зовнішньому вигляді (привабливості), а не на здоровому функціонуванні організму. Згодом це призводить до ряду специфічних проблем, пов'язаних із здоров'ям жінки. За усіма статистичними показниками тривалість життя жінок в Україні на 7–10 років є більшою, ніж у чоловіків. Вивчення методом анкетування здоров'я жінок на мікрорівні показало, що за усіма суб'єктивними оцінками, об'єктивними даними і показниками медичних оглядів рівень здоров'я жінок все ж таки є нижчим порівняно із чоловіками. Одна з причин великої смертності чоловіків, особливо молодого і середнього віку, є саме ризикогенна поведінка і недбале ставлення до свого здоров'я [152].

Упродовж 10-ти років у декількох вишах ми вивчали рухову активність жінок і чоловіків студентського віку. Усього було обстежено 300 студентів 1–2 курсів, що навчаються за спеціальностями, які пов'язані з міжнародними відносинами. Узагальнені дані наведені у табл. 1.1.

Таблиця 1.1 – Рухова активність студентів (за Т. В. Бондаренко, 2010)

Параметри, що вивчаються	Кількість студентів, %			
	Жінки		Чоловіки	
	1 курс	2 курс	1 курс	2 курс
<i>Займаються фізичним самовдосконаленням:</i>				
постійно	35,0	40,0	35,0	66,7
періодично	55,0	32,0	50,0	33,3
від випадку до випадку	10,0	24,0	5,0	-
не займаються самостійно	-	4,0	-	-
<i>Самостійно займаються ФСД (год./ тиждень):</i>				
1–2 годин	75,0	40,0	30,0	33,3
3–5 годин	20,0	44,0	50,0	25,0
6–8 годин	5,0	12,0	20,0	41,7
<i>Ставлення до навчальних занять з фізичного виховання:</i>				
позитивне	90,0	88,0	100,0	100,0
<i>Ставлення до змагань:</i>				
подобається змагатися	65,0	64,0	70,0	75,0
не подобається змагатися	30,0	36,0	30,0	25,0
ніколи не брали участь	5,0	-	-	-
Подобається бути уболівальником	25,0	20,0	5,0	-
<i>Ставлення до труднощів при фізичних навантаженнях:</i>				
позитивне	45,0	48,0	55,0	33,0
негативне	30,0	20,0	30,0	-
за настроєм	25,0	32,0	15,0	66,7
не доводять себе до стомлення	15,0	16,0	30,0	-
люблять перемагати труднощі	35,0	20,0	10,0	25,0

Порівнювалися кількість годин на тиждень, витрачених студентами на фізкультурно-спортивну діяльність (ФСД), а також кількість осіб різної статі, що займаються ФСД. Аналіз даних показав, що загалом рухова активність у чоловіків вище, ніж у жінок. Усі студенти-чоловіки 2 курсу займаються ФСД самостійно (постійно або періодично). Кількість жінок, які займаються фізичним самоудосконаленням, на другому курсі менше, ніж на першому. Гігієнічної норми рухової активності (6–8 год. на тиждень) на 2 курсі

дотримується більша частка осіб обох статей, але чоловіків з них більше, ніж жінок. Цікаво було дізнатися, що відносна кількість осіб, що полюбують долати труднощі, серед жінок є більшою у порівнянні з чоловіками.

Ми вважаємо, що гендерні дослідження не матимуть міцної основи без знань біології. Треба пам'ятати, що основне біологічно обумовлене призначення жінки – народити життєздатне потомство. Знання анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей чоловіків і жінок допоможе формувати культуру позитивних міжстатевих відносин у суспільстві, сприятиме пом'якшенню гендерної нерівності й ефективнішому використанню людського потенціалу у державі, а також відтворенню життєздатного потомства. Розглянемо деякі аспекти цих особливостей, важливі, на нашу думку, для фізичного виховання студенток.

Оскільки функціональні можливості апарату кровообігу й дихання у дівчат і жінок значно нижчі, ніж у юнаків і чоловіків, навантаження та витривалість для студенток повинні бути меншими за об'ємом і підвищуватися поступово. Показники гнучкості у жінок кращі, ніж у чоловіків. Це стосується усієї різноманітності вправ на активну й пасивну гнучкість, рухомість суглобів і хребта. Вправи, що розвивають гнучкість, ритміку й пластику рухів, особливо якщо вони виконуються під музику, благотворно впливають на жіночий організм, сприяють вихованню жіночості, вдосконалюють емоційно-чуттєву сферу. Саме тому існують такі суто жіночі види спорту, як художня гімнастика.

Анатомо-фізіологічні і психологічні особливості жінки повинні враховуватися під час проведення навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Розминку слід проводити ретельніше і більш тривало, ніж при заняттях з чоловіками. Рекомендується уникати різких струсів, ривків, швидких напружень, наприклад, у стрибкових і силових вправах. Корисними є вправи у положенні сидючи і лежачи на спині з підняттям, відведенням, приведенням і круговими рухами ніг, з підніманням ніг і тазу до положення «берізка». Особливу увагу слід приділяти присіданням, вправам у положенні опору, стоячи на колінах. До протипоказань при фізичних навантаженнях для жінок відносяться вправи, що спричиняють підвищення внутрішньочеревного тиску, а також ті, що утрудняють діяльність органів черевної порожнини і малого тазу. До таких вправ відносяться стрибки у глибину, піднімання великої ваги та інші вправи, що супроводжуються затримкою дихання і натужуванням. Навіть для добре фізично підготовлених студенток таких вправ слід уникати [183]. При виконанні жінками вправ на

силу і швидкість рухів треба більш поступово збільшувати тренувальне навантаження, більш плавно доводити його до оптимальних меж, ніж при заняттях чоловіків. Вправи з обтяженням краще виконувати з невеликою вагою, серіями по 8–12 рухів із залученням різних м'язових груп. В інтервалах між серіями треба виконувати вправи на розслаблення з глибоким диханням та інші, що забезпечують активний відпочинок. Жінкам слід уважно здійснювати самоконтроль, особливо у період статевої зрілості. Передусім, необхідно пильно спостерігати за впливом занять на перебіг оваріально-менструального циклу і характер його зміни. У всіх випадках несприятливих відхилень треба своєчасно звертатися до лікаря. Фізичні навантаження, спортивне тренування і участь у спортивних змаганнях протипоказані жінкам у період вагітності. Після полог до занять фізичними вправами і спортом рекомендується приступати не раніше за 8–10 місяців.

Отже, різноманіття засобів фізичного виховання дозволяє індивідуалізувати психофізичну підготовку майбутнього спеціаліста, формувати позитивне ставлення до здоров'я і здорового способу життя у чоловіків і жінок з урахуванням їхніх гендерних ролей [67, 72].

Розділ 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ВИХОВАННЯ І САМОВИХОВАННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Використання художньої гімнастики як спорту для всіх

Відомо, що одним з ефективних шляхів залучення до фізкультурно-спортивної діяльності молоді є змагання, конкурси, фестивалі, спортивні свята тощо. Тому широке поширення в усьому світі має програма «Спорт для всіх». Завдання даного розділу – розглянути можливості використання потенціалу художньої гімнастики для виконання виховної, оздоровчої та соціальної функцій „Спорту для всіх”. Зробимо короткий екскурс у минуле.

Художня гімнастика як вид спорту з'явилася у 1934 р., коли при Інституті фізичної культури ім. П. Ф. Лесгафта була відкрита Вища школа художнього руху. Провідною навчальною дисципліною тоді була «Художня гімнастика», першими викладачами – Р. А. Варшавська, Е. Н. Горлова, З. Д. Вербова, А. М. Семенова-Найпак. Перший випуск фахівців відбувся у 1938 р., а перші змагання – у березні 1939 р., перша розрядна класифікація з'явилася у 1941 г., а в грудні 1945 р. рішенням Всесоюзної конференції з гімнастики вона була визнана Єдиною Всесоюзною спортивною класифікацією з художньої гімнастики [192]. Звернімо увагу, що це було у воєнні роки!

Перші Всесоюзні командні змагання відбулися у 1947 р. (м. Таллін). Вони проводилися як перший Всесоюзний конкурс. Тоді ж затвердили першу типову навчальну програму для колективів фізкультури. Три перші Всесоюзні класифікаційні програми (1950, 1954, 1960 рр.) з докладним записом, малюнками обов'язкових комбінацій і нотами музичного акомпанементу для гімнасток усіх розрядів були підготовлені в основному ленінградськими фахівцями. Вони ж підготували перші правила змагань (1950, 1951, 1954, 1955 рр.) [192].

У 1946 р. Р. А. Варшавська захистила першу дисертацію з художньої гімнастики на тему «Художній рух як частина естетичного і фізичного виховання». Перші навчальні посібники для Інститутів фізичної культури були видані у 1965 і 1973 рр. колективом ленінградських фахівців під загальною редакцією Л. П. Орлова; перший підручник виданий у 1982 р. під загальною редакцією Т. С. Лисицької (О. В. Бирюк, Е. П. Аверкович,

М. Г. Новик, В. Г. Батаєн, О. М. Назарова, Ю. К. Гавердовський) [192]. Перший навчальний посібник українською мовою, написаний для гімнасток студентського віку, був виданий В. С. Зинченко (1966 р.) [74]. Першу робочу програму з курсу фізичного виховання з художньої гімнастики для студенток Ленінградського університету опублікувала С. В. Нечаєва (1966 р.) [132].

В Україні перші змагання відбулися у 1949 р. (м. Київ), а першою чемпіонкою стала киянка Л. Сильченко. Наводимо перелік чемпіонок України першого 20-річчя розвитку художньої гімнастики (вибірково):

- 1949 р. – Київ – Л. Сильченко;
- 1950 р. – Київ – О. Кучеравлюк-Бірюк;
- 1951 р. – Харків – М. Булгакова;
- 1960 р. – Харків – А. Нужна;
- 1963 р. – Харків – Л. Бугаєнко;
- 1968 р. – Харків – Л. Бугаєнко;
- 1969 р. – Харків – Л. Бугаєнко.

У 1965 р. змагання з художньої гімнастики були включені до програми Всесоюзної спартакіади школярів, а також студентської Універсіади. У 1969 р. Всесоюзна Універсіада проводилися у м. Харків за програмою майстрів спорту, 1, 2 і 3 розрядів (кмс ще не було). Переможницями цих змагань (Універсіад 1969 і 1970 рр.) стали харків'янки Л. Бугаєнко, Л. Кирюшина, Т. Веселова-Бондаренко – усі студентки Харківського державного університету ім. О. М. Горького (зараз ХНУ ім. В. Н. Каразіна) (рис. 2.3).

На Олімпіаді, яка проходила у м. Москва (1980 р.) художня гімнастика стала олімпійським видом спорту.

Своєю появою в Україні й м. Харкові художня гімнастика зобов'язана Заслуженому тренерові СРСР А. М. Семеновій-Найпак (1900–1982 рр.), яка підготувала численну плеяду майстрів спорту, переможниць Всеукраїнських змагань, призерок Всесоюзних змагань з художньої гімнастики, у тому числі 3-разову чемпіонку України серед школярів і 3-кратну чемпіонку України серед дорослих Ларису Бугаєнко (рис. 2.1).



Рис. 2.1 – Олександра Михайлівна Семенова-Найпак (у центрі), заслужений тренер СРСР, фундатор художньої гімнастики в Україні і Харкові зі своїми вихованками – командою чемпіонок України (1960 р.):

*зліва направо – А. Власова, М. Пагель (3 місце), Г. Данилова,
О. М. Семенова-Найпак, С. Корнева (трохи позаду),
О. Глаголева (з командною грамотою),
Л. Бугаєнко (2 місце), Н. Бежина (1 місце)*

Серед першої плеяди найбільш відомих гімнасток м. Харкова були А. Нужна, В. Любимова, Т. Саблева, М. Ляхова-Литовко (рис. 2.2), В. Моря, Л. Амчеславська, В. Лабковська, Ж. Соколова, Р. Попова-Брейгер, Б. Воробйова, Н. Крестовникова, С. Мацевита, З. Кичигіна та ін. Вони ж стали першими тренерами ДЮСШ, які у 60–70 рр. XX ст. підготували друге покоління „художниць” (рис. 2.2).

Найбільш відомі в Україні харків'янки-майстри спорту: В. Савицька-Оніщенко (тренери В. М. Моря, М. Б. Брейгер) – 5-разова чемпіонка ДСО „Авангард”; Л. Бугаєнко (тренер О. М. Семенова-Найпак) – 6-разова чемпіонка України серед дівчат і жінок, багаторазова чемпіонка Харкова, член збірної України; Л. Кирюшина і Т. Веселова-Бондаренко (тренери М. М. Ляхова-Литовко, В. В. Любимова) – багаторазові призери першості м. Харкова, збірниці міста Харкова, члени збірної команди ЦС „Локомотив”, Українського ДСО «Буревісник», учасниці Всесоюзних змагань, призери Всесоюзної Універсиади у 1969 і 1970 рр., призери Спартакіади України

серед вищих навчальних закладів (1970 р.), Н. Веркса-Санжарова (тренер Л. В. Тайполе) – чемпіонка Спартакіади вишів м. Харкова та ін. У третім поколінні найкращих гімнасток-харків'янок найбільші досягнення були у О. Крилової (тренер В. В. Любимова) і О. Долгополової (тренер С. М. Мацевита, В. В. Любимова), які стали майстрами спорту міжнародного класу з художньої гімнастики (70-ті роки XX ст.).



Рис. 2.2 – Майя Михайлівна Ляхова-Литовко (в центрі), один з провідних тренерів художньої гімнастики м. Харкова зі своїми вихованками (2005 р.):

*зліва направо — майстри спорту СРСР Л. Скоба, О. Іванова,
Т. Веселова, З. Щепілова*

Однією з видатних організаторів масового спорту і фундаторів системи вузівської художньої гімнастики в м. Харкові була Л. В. Тайполе, яка упродовж усього життя залишалася незмінним Головою федерації художньої гімнастики міста і вишів. Нею була організована і довгий час успішно функціонувала система підготовки інструкторів і суддів, проводилися грандіозні показові масові виступи гімнасток міського, Всеукраїнського і Всесоюзного рівнів. Завдяки її таланту і невгамовному ентузіазму, майстерності і любові до свого виду спорту у 1953 р. вже проводилися масові змагання серед студенток вищих навчальних закладів, в яких завжди брало участь більше 120 дівчат. В основному це були гімнастки масових розрядів.

Переможцями Спартакіади вузів м. Харкова у 1953 р. була команда студенток факультету фізичного виховання Харківського державного

педагогічного інституту ім. Г. С. Сковороди: Л. Колочко, М. Цветкова, Л. Черненко, М. Попова-Брейгер та ін. (тренер. Л. В. Тайполе). У 1957 р. Чемпіонкою вишів м. Харкова стала майстер спорту С. Корнева (тренер О. М. Семенова-Найпак). У 1961 р. уперше виступила на подібних змаганнях Н. Веракса-Санжарова, у майбутньому – майстер спорту, перший кандидат наук серед харківських гімнасток, професор, зав. кафедрою Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Вона очолює федерацію художньої гімнастики вишів м. Харкова з моменту відходу на пенсію Л. В. Тайполе й по теперішній час.



а



б

Рис. 2.3 – Команда кращих гімнасток (1969–1970 гг.)
вищих навчальних закладів м. Харкова :

на рис 2.3а : команда м. Харкова – срібні призери Всеукраїнських змагань РС „Буревісник” 1970 р. на чолі з Л. Бугаєнко (на п’єдесталі), зліва перша – Т. Веселова-Бондаренко; з кубком – Н. Овчинникова, чемпіонка СРСР, капітан переможців змагань – команди м. Київ; на 3 сходинці – С. Ямпольская, чемпіонка м. Дніпропетровськ з командою свого міста;

на рис. 2.3б: команда ХДУ ім. О. М. Горького, призери Всесоюзної Універсиади (1969 р.) : зліва направо – майстри спорту СРСР Л. Бугаєнко, Л. Кирюшина, Т. Захлебін, Т. Веселова-Бондаренко

Провідними тренерами команд харківських вишів довгий час були О. М. Семенова-Найпак і В. В. Любимова (ХДУ), Л. В. Тайполе, С. І. Корнева і В. Н. Санжарова (ХГПІ ім. Г. С. Сковороди, факультет фізвиховання),

В. Н. Моря і М. Б. Брейгер, (ХГПІ, загальнонаукові факультети), Н. В. Крестовникова (ХІСІ), Т. О. Саблева і В. Г. Лабковська (ХПІ), В. Н. Ставицька-Оніщенко (ХДУ ім. О. М. Горького), О. П. Муравьова (ХІКС), Л. В. Симоненко-Бражник (ХІІТ), З. М. Кичигіна (ХІРЕ), А. П. Каткова (інститут мистецтв), та ін.

У післявоєнний час тяга людей до прекрасного була неймовірною. У перші роки появи художньої гімнастики інтерес до неї і спортсменок був схожий на фанатизм: їх упізнавали на вулиці (займалися гімнастикою з 15–16 років), ними захоплювалися як кінозірками. Популярність виду спорту серед студентської молоді була величезна, чого не можна сказати про теперішній час – в епоху розваг і споживання.

Порівняльний аналіз масовості ХГ на Спартакіаді вишів м. Харкова за період 1969 – 2013 рр. наводимо далі. За даними газети „Вечірній Харків” 1969 р. у цих змаганнях взяли участь 11 вишів – 192 гімнасток, серед яких за програмою майстрів спорту (розряду кмс ще не було) виступало 65 студенток (33,9 %), по масових розрядах – 127 дівчат (66,1 %). За період 2001–2013 рр. середні дані про контингент учасників такі: кількість команд є аналогічною 1969 р. (приблизно 11 команд), загальна кількість учасників змагань – 63,9, що у 3 рази менше; приблизно 35,3 спортсменок старших розрядів (мс і кмс) (55 %), по масових розрядах (1, 2 і 3) виступає приблизно 28,6 гімнасток (45 %).

Отже, в абсолютних значеннях масовість сучасної вузівської художньої гімнастики знизилася (у 3–4 рази), але за відносними значеннями картина майже не змінилася. Тобто, даний вид спорту живе, розвивається і модернізується. Тому украй незрозуміло рішення харківських функціонерів від спорту про відміну Спартакіади вишів міста у 2013 р. по всіх видах спорту. Адже для студентів з майже 400 вишів України різної форми власності лише у Харкові і ще двох містах (Запоріжжя й Дніпропетровськ) збереглася традиція подібних змагань.

Треба пам'ятати, що традиція кожного виду спорту утримується на його масовості. Давайте ж берегти свою історію і робити усе, щоб її примножити гідними ділами. Саме на це спрямована програма „Спорт для всіх”.

Масовий рух „Спорт для всіх” у світовій спортивній системі зародився у середині 60-х років ХХ ст. Його концепція була прийнята Радою Європи як тривало діюча спортивна програма. Щороку Міжнародний олімпійський

комітет виділяє кошти на проведення різних спортивних заходів для всіх країн світу. Як правило щорік асигнується по три заходи на кожному континенті. Основний критерій відбору – доступність запропонованого проекту для людей усіх вікових груп. Комісією МОКНУВ «Спорт для всіх» було вирішено, починаючи з 1987 р., відзначати дату створення Міжнародного олімпійського комітету «Олімпійський день бігуна». Щороку 23 червня проводиться забіг на 10 км. У нашій країні сприятливі умови для впровадження руху «Спорт для всіх» склалися у 1991 р. після затвердження незалежності України, визначення її європейської орієнтації, впровадження ринкової економіки, визнання людини високою цінністю та інших соціально-економічних перетворень у суспільстві (Я. Дутчак, 2001).

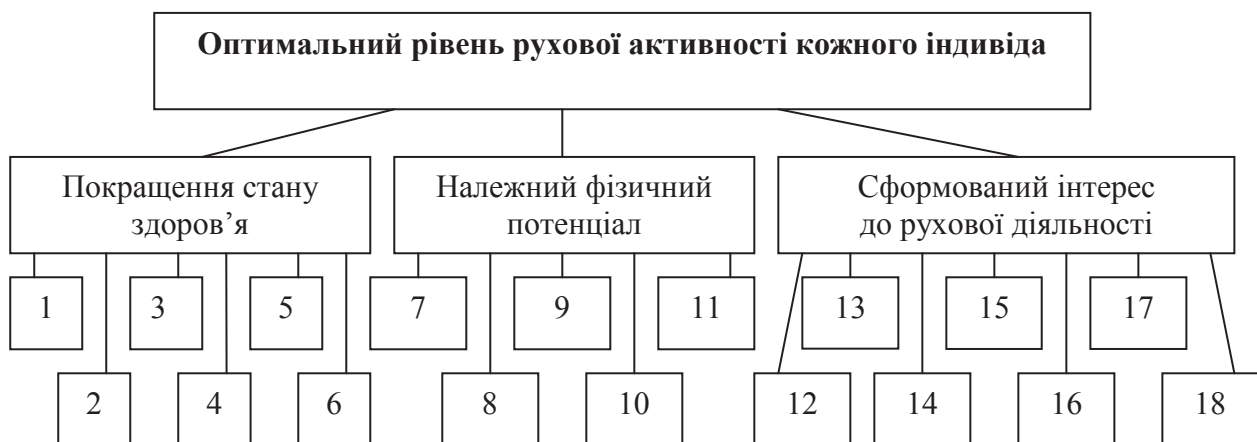


Рис. 2.4 – Таксономія цілей спорту для всіх (Я. Дутчак, 2001)

- 1 – профілактика захворювань, типових для певних вікових груп;
- 2 – оптимальний рівень функціонування серцево-судинної системи;
- 3 – оптимальний стан імунної системи;
- 4 – відсутність днів непрацездатності з причини захворюваності;
- 5 – належний показник індексу індивідуального здоров'я;
- 6 – висока середня тривалість життя населення у певній адміністративно-територіальній одиниці або країні;
- 7 – оптимальне співвідношення показників маси тіла і зросту;
- 8 – оптимальні параметри тіло будови;
- 9 – належний розвиток рухових якостей;
- 10 – необхідна кількість сформованих рухових навичок і вмінь;
- 11 – високий рівень фізичної працездатності;
- 12 – достатня участь у спортивних змаганнях;
- 13 – ефективний режим занять у спортивних клубах або фітнес-центрах;
- 14 – належний об'єм самостійних занять видами рухової активності;
- 15 – володіння необхідною інформацією про технології занять різними видами рухової активності;
- 16 – відповідність використовуваних видів рухової активності потребам і схильностям;
- 17 – високий рівень виявлення моральних якостей (взаємоповаги, комунікабельності, стриманості, патріотизму, ввічливості та ін.);
- 18 – широке використання активних форм відпочинку у структурі дозвілля.

«Спорт для всіх» за визначенням Я. Дутчака (2001 р.) – це соціальне явище, яке характеризується застосуванням різних видів рухової активності, що реалізуються в умовах не екстремальних навантажень з елементами змагальності (або без них) у формальних або неформальних організаційних структурах, самостійно. Автор розробив схему ієрархічних цілей (таксономії) руху «Спорт для всіх» (рис. 2.4). Вона дозволяє концентрувати зусилля спортивних менеджерів, інструкторів, волонтерів, спортсменів і фізкультурників на головному, раціонально використовувати наявні ресурси, ставити адекватні завдання і добирати необхідні технології для їх успішної реалізації. Такий підхід дає підстави для формування державного замовлення в галузі «фізична культура і спорт» і для встановлення базового стандарту якості загальнодоступної спортивної практики.

До оздоровчої групи функцій сучасної програми «Спорт для всіх» Я. Дутчак (2009 р.) відносить компенсаторну, профілактичну, розвиваючу, відновлювальну; до соціальної – гуманістичну, активного дозвілля, соціалізації, освітньо-виховну, інформаційно-просвітницьку; до економічної групи функцій автор відносить такі, як виробнича, розширення ринку праці, сприяння економічному зростанню.

На думку С. М. Вайцеховського, І. Лубишевої, Ф. П. Сулова, Н. М. Глушак та ін., специфіка тренувальної й спортивної діяльності формує життєво необхідні властивості і якості особистості, у тому числі такі, як працьовитість, дисциплінованість, організованість, почуття відповідальності, ініціативність і багато інших, яких так бракує сучасній молоді. Спортивна діяльність також характеризується значною стійкістю мотивацій відносно поставленої мети. Про це йдеться й у роботі С. І. Гуськова та Є. І. Дегтярьової [58].

Усі види гімнастики, як й інших видів спорту, спрямовані передусім на вирішення завдань загального фізичного виховання людини і вдосконалення її рухових здібностей. Спеціальними завданнями художньої гімнастики є :

- виховання уміння довільно регулювати силу (міру м'язового напруження) рухів відповідно до їх амплітуди, напрямку, темпу і ритму;
- виховання уміння надавати рухам різноманітне емоційне забарвлення;
- естетичне виховання рухів на основі зв'язку з музикою і використанням елементів танцю [191].

Зазначені завдання, а також відповідні їм засоби і методи дозволили назвати цей різновид гімнастики «художньою». Слід відрізняти вправи ХГ як виду спорту від танцю як виду мистецтва. Основна вимога в мистецтві – ефектність, а в спорті – ефективність [38]. Зі спортивної точки зору,

основним критерієм оцінювання змагальних вправ є їхній зміст – технічна складність, що складається з певної кількості складних елементів. Особливо цінуються оригінальні, нові елементи і сполучення вищої складності, що вимагають віртуозності і стоять на межі трюків. Необхідність дотримання основного спортивного принципу «швидше, вище, сильніше» (спрямованість на найвищий результат) обумовлює постійне підвищення складності вправ.

Художня гімнастика є видом спорту естетичної спрямованості. Її вправи мають велику координаційну складність (рис. 2.5).



Рис. 2.5 – Виступ Лариси Бугаєнко, майстра спорту СРСР, 3-кратної чемпіонки України з художньої гімнастики (1963, 1968, 1969 рр.); тренер – О. М. Семенова-Найпак

Основною групою засобів художньої гімнастики, як втім й інших видів спорту, є фізичні вправи. За визначенням «вправа» – це дія, що виконується для надбання і удосконалення тих чи інших фізичних якостей, умінь і рухових навичок [178]. Не менш важливою групою є музика та її засоби виразності. Якнайповніший ефект досягається, якщо гімнастки грамотно їх використовують у комплексі з іншими засобами фізичного виховання, зокрема харчуванням й руховим режимом, кліматогеографічними й природними чинниками, допоміжними засобами відновлення.

Майже усі засоби художньої гімнастики нерозривно пов'язані з музикою. Це елементи танців (класичного, народного, сучасного, бального), вправи ритмічної і ритмопластичної гімнастики, аеробіки, пантоміми та інших споріднених видів моторної діяльності. Вони ефективно формують

естетичний смак, культуру тіла й рухів. Особливістю цього виду спорту є те, що практично усі змагальні вправи виконуються з використанням різноманітних предметів. Головною вимогою при навчанні є досягнення гармонії, чуттєвості, артистичності й виразності рухів, сполучення їх з музикою і предметом, взаємопроникнення й злиття зі змістом музичного твору. Але ці складні завдання виконати за період навчання у виші надто важко, якщо студентки не мають певних задатків і хоча б мінімального попереднього досвіду занять гімнастичної або танцювальної спрямованості. Основна помітна особливість вправ ХГ, зокрема у порівнянні з іншими естетичними видами спорту, стосується специфічних вимог до їхньої структури, пластичної виразності, гармонійного поєднання з предметами і музикою. Вправи ХГ відповідають особливостям жіночої моторики – здібності до виконання м'яких, плавних, чуттєвих рухів, танцювальних за характером виконання. Тому бажання бути красивою, прагнення до жіночості й граціозності приводить до груп художньої гімнастики вишу багатьох дівчат-студенток, однак далеко не усі з них успішно справляються з поставленими завданнями.

Довгий час художня гімнастика була суто жіночим видом спорту, але в останні роки в Японії вже є досвід занять цим видом спорту й чоловіків, що ми не схвалюємо. Адже кожному своє: жінки повинні бути жіночими, а чоловіки – мужніми. Фемінність чоловіків і маскулінність жінок – це, на наш погляд, є біологічна аномалія, спричинена занадто комфортними і легкими умовами життя і гендерними проблемами. Адже соціально сильна жінка-лідер, що є опорою і годувальницею усієї сім'ї, а отже її головою, має і відповідні манери, форму поведінки з чоловіками (активно-агресивну, часто безсором'язливу) і своїми дітьми (диктаторську). Уподобання, інтереси і потреби в неї теж скоріше чоловічі, ніж жіночі. Деформація спостерігається й у чоловіків: жіночоподібний чоловік має форми й засоби вербальної і невербальної комунікації, а також поведінку, манери й уподобання надто м'які, фемінного типу.

Аналіз літератури, присвяченій дослідженням у художній гімнастиці, показав, що автори найчастіше розглядають питання з таких напрямів:

- 1) дослідження провідних фізичних якостей гімнасток вищих розрядів;
- 2) дослідження методик відбору і тренування гімнасток ДЮСШ;
- 3) пошук раціональної системи суддівства;
- 4) застосування методик і вправ ХГ у ЛФК (корекція статури, постави).

У той же час, недостатньо висвітлені такі питання:

1) застосування методик і вправ ХГ як підготовчих вправ в інших видах спорту, в різних видах танцювального мистецтва (балеті, бальних, народних, сучасних танцях);

2) вплив занять ХГ на фізичне, психічне, соціальне, професійне, етичне здоров'я;

3) застосування вправ ХГ у масових виступах на спортивних святах, фестивалях, концертах тощо.

Змагальні вправи ХГ, є композиційним комплексом, створення якого ускладнюється вимогою до цілковитої узгодженості рухів з музичним твором, обраним як акомпанемент. При цьому обов'язково враховуються два основні аспекти оцінювання рівня цієї узгодженості: естетичний (власно музичні мовні форми) і художній (емоційно-чуттєвий та ідейно-образний зміст музики). Стимулом і основним мотивом для засвоєння і удосконалення вправ є спортивна спрямованість, тобто необхідність брати участь у змаганнях, де публічно за правилами кваліметрії оцінюється рівень професійної майстерності спортсмена, а через нього й тренера (рис. 2.6).

Практика свідчить, що змагання будь-якого рангу, навіть на першість групи, є потужним спонукальним фактором для жінок. При підготовці до них знаходиться і час для додаткових тренувань, і гроші для пошиття костюмів, активізується бажання бути гарнішою, кращою, підвищується інтерес до занять. На думку П. М. Якобсона, Є. П. Ільїна та інших авторів, саме мотивації є основою будь-якої активності. У мотиваційному середовищі закладені спонукальні сили, що спрямовують людину до здійснення вольових дій. Р. Мартинес установив, що сила мотивацій або спонукального фактора значною мірою впливає на увагу й збереження в пам'яті рухів, здатності їх виконувати.



Рис. 2.6 – Відзнаки фізкультурно-спортивних досягнень за часи СРСР зосереджувалися на соціальному значенні спорту, а не матеріальному заохоченні спортсменів : деякі відзнаки перемог Всеукраїнського і обласного рівня Т. Веселової-Бондаренко

Доведено, що жіночий контингент є досить інертною категорією для занять фізичними вправами. Дослідники й фахівці-практики відзначають наявність низького рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості майже усіх студенток українських вишів нефізкультурного профілю. Він знижується з кожним роком. У той же час, за даними деяких авторів, студентки витрачають на заняття фізичною культурою й спортом у два рази менше часу, ніж юнаки. У тижневому бюджеті часу 57,9 % дівчат у порівнянні з 47,3 % юнаків взагалі не відводять час на фізкультурно-спортивну діяльність (ФСД). Студентки, що мають родину, ще менше залучені до регулярних занять фізичною культурою. Труднощі соціального й матеріального характеру посилюють це положення. Кілька років назад нами було встановлено, що в недержавних вузах, де навчається контингент молоді з родин досить високого соціально-матеріального статусу, студентки займаються фізичними вправами самостійно або в оздоровчих клубах частіше й у більшому обсязі, у порівнянні з дівчатами державних вишів. Серед них ФСД на 1 курсі займаються постійно 35 % студенток, на 2 курсі – 40 %, періодично – відповідно 55 % і 32 %, час від часу – 10 % і 24 %; не займаються фізичним самовдосконаленням 4 % студенток 2 курсу. Гігієнічну

норму рухової активності (6–8 год./тижд.) виконують на 1 курсі 25 %, на 2 курсі 56 % обстежених. Подобається брати участь у змаганнях 65 % і 64 % студенток 1 і 2 курсів; не люблять змагатися відповідно 30 % і 36 % дівчат. Незважаючи на бажання і потребу у змагальній діяльності, вони найчастіше залишаються нереалізованими [72].

Враховуючи власний багаторічний науково-практичний досвід, а також використовуючи потенціал програми «Спорт для всіх», нами була розроблена, науково обґрунтована і упроваджена в навчальний процес з фізичного виховання програма навчання масовій художній гімнастиці студенток вишу технічного профілю (див. розділ 5) [29]. Результати її впровадження є позитивними.

Отже, масова художня гімнастика має широкий арсенал засобів виховання, навчання і оздоровлення. Багато з професійно важливих психофізичних якостей майбутніх інженерів успішно можуть тренуватися в ході занять з використанням даного виду спорту. Експериментально нами доведена ефективність диференційованого навчання студенток масовій художній гімнастиці (див. розділ 4). Їх можна використовувати у навчальному процесі вишу, в групах оздоровчо-спортивних клубів і федерацій в межах програми «Спорт для всіх».

Багаторічні дослідження і власний спортивний досвід показали, що використання масових спортивних видів гімнастики, зокрема художньої гімнастики, має великі потенційні можливості для формування соціально активної, творчої особистості майбутніх фахівців, а також зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя.

2.2 Гармонійний розвиток особистості в контексті активної життєвої позиції

Одне з головних завдань виховання конкурентноздатних фахівців – формування у студентів активної життєвої позиції. І. С. Кон відзначає, що життєву позицію не можна відокремити від світогляду особистості. Уточнімо: «Світогляд – це погляд на світ в цілому, система уявлень про загальні принципи і основи буття, життєва філософія людини, сума і підсумок усіх її знань. Когнітивними (пізнавальними) передумовами формування світогляду є засвоєння визначеної і дуже значної суми знань, а також здатність індивіда до абстрактного теоретичного мислення, без чого

розрізнені спеціальні знання не складаються в єдину систему» [97, С. 138]. Та світогляд – це не просто логічна система знань, а система переконань, що виражають ставлення людини до світу, її головні ціннісні орієнтації. Нижче представлена точка зору з цього питання авторитетного фахівця з психології юнацького віку І. С. Кона.

Період юності є особливо важливим для становлення світогляду, тому що саме в цей час дозрівають когнітивні й особистісні передумови цього формування. Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частки, елементу соціальної спільності (класу, соціальної групи тощо), а також обрання свого майбутнього соціального статусу і способів його досягнення [97, С. 139]. Усвідомлення своєї головної життєвої мети – складний процес, що вимагає високої соціальної і моральної зрілості [97, С. 140].

Більш вузьким за значенням, але не менш важливим є поняття „життєва позиція”. У соціології поняття «*життєва позиція*» трактується як «принцип поведінки, точка зору особистості на своє місце і роль у суспільному житті (на відміну від соціального статусу, положення). В етичному плані життєва позиція – це система поведінки особистості, що визначається її переконаннями, ідейністю, совістю» [163, С. 92]. Життєва позиція – одна з найважливіших ознак розвитку індивіда, визначення його місця в історичному процесі. Становлення особистості є в той же час свідомий вибір людиною тієї або іншої життєвої позиції. У свою чергу, життєва позиція є вираженням такої соціальної активності людини, яка базується на ідейній визначеності й принциповості. Активність життєвої позиції виявляється у світогляді, а саме – у зацікавленому, упередженому ставленні до ідеалів, цілей, теоретичних установок суспільства, класу. Поведінка особистості, що має активну життєву позицію, характеризується послідовністю, принциповістю і мужністю у відстоюванні людиною своїх поглядів, переконань, в реалізації їх у справах [163, С. 92]. Для формування активної життєвої позиції можна використовувати механізми підвищення пізнавального інтересу і творчої активності учнів, викладені в роботі Н. І. Шевандрина [198]. Він наводить перелік знань, умінь і навичок, необхідних для активізації:

- вербалізація спірних проблем, питань і сумнівів;
- використання сили текстового зображення;
- синергетичні механізми (груповий мозковий штурм вирішення проблеми);

- відповіді на ключові питання: що важливо в даний момент, чому це важливо, від кого залежить успіх справи;

- аналіз силових полів: зміни, втілення в життя нових ідей, здійснення інновацій;

- приборкування випадкових ідей і миттєвих імпульсів;

- множинність виконуваних функцій: поєднуючи в своїй роботі декілька функцій, ви збільшуєте свій творчий потенціал;

- стійкість і завзятість;

- розумне творче використання часу;

- ухвалення рішень як творчий процес.

Серед основних чинників, що спонукають до активності, автор виділяє такі:

- пізнавальний і професійний інтерес;

- творчий характер навчально-пізнавальної діяльності;

- змагальність;

- ігровий характер проведення занять;

- емоційна дія вищезазначених чинників [198].

Л. У. Куликов (2000 р.) домінантами активності психологічно стійкої особистості вважає усі види активності: пізнавальна, діяльнісна, комунікативна. Кожна домінанта існує одночасно і як певна спрямованість свідомості. Більш звичним поняттям, що пояснює механізм тієї або іншої спрямованості свідомості, є «установка» як готовність, схильність до певного ставлення, реагування, інтерпретації, поведінки, діяльності [152, С. 118]. Так наприклад, за допомогою занять фізичною культурою і спортом ми спрямовуємо свідомість на спортивну діяльність, фізичну активність, формуємо установку на перемогу над собою і суперником, тобто готовність до успіху.

У роботі Н. Ю. Дуднік представлений аналіз літератури з питання професійного становлення студента, формування його як соціально активної особистості. Значна увага приділяється теоретичним питанням становлення активної соціальної, професійної позиції, професійно-педагогічної діяльності майбутнього фахівця; вивченню питань професійної свідомості та самовиховання, з'ясуванню сутності процесу самоорганізації діяльності, методам педагогічної підготовки по формуванню у студентів умінь самоорганізації професійної діяльності. Автор дає декілька визначень терміна „самоорганізація” у контексті формування особистості. Основна теза статті: особистість формується лише шляхом активної діяльності, тому

ефективним способом формування у студентів умінь самоорганізації є залучення до самостійної роботи [63].

Виділяють декілька видів спрямованості свідомості активної особистості:

1. Спрямованість на пізнання і самопізнання. Вона виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самоудосконалення, навчатися прийомам саморегуляції тощо.

2. Спрямованість на діяльність (трудову, громадську, спортивну, заглиблення у своє хобі). Досягнення в різних видах діяльності – переконливе свідчення успішності самореалізації, вони підвищують самооцінку і самоповагу. Крім того, заглиблення у діяльність сприяє появі частих і тривалих станів натхнення, тобто робить цей стан стійким. Стан натхнення справляє саногенний вплив на різні сфери психіки.

3. Інтеракційна спрямованість – це спрямованість на міжособистісну взаємодію або посилення соціальних зв'язків, соціального впливу [152, С. 118].

Інтеракційна домінанта має два підвиди: *просоціальний* та *асоціальний*. Перший підвид (*просоціальний*) – це любов, альтруїзм, жертвність, служіння іншим людям. Цей варіант є конструктивним для розвитку самої особистості та сприятливих міжособистісних відносин. Другий підвид (*асоціальний*) – це егоїзм, утриманство, маніпуляція іншою людиною або багатьма людьми, владарювання без відповідальності за долю інших і прагнення привести їх до блага. Цей варіант інтеракційної домінанти є деструктивним для розвитку самої особистості та міжособистісних відносин, які в неї формуються із соціальним оточенням. Цей шлях – маніпулювання людьми, використання їх для доказу самому собі й оточуючим власної значущості. Для людини, що обрала такий спосіб підтримки власної стійкості, маніпулювання є самоцінним. В даному випадку психологічна стійкість може бути зруйнована неприборканою пристрастю до влади або багатства – переконливого доказу свого впливу [152, С. 118]. Психологи звертають увагу на те, що активна життєва позиція, вироблення якої складає стрижень етичного виховання, можлива лише на основі розвиненої самодисципліни і глибокого засвоєння норм загальнолюдської моралі. Але вона обов'язково має бути особистою.

Окрему увагу науковців викликає питання: чи пов'язаний процес гармонійного розвитку особистості з активною життєвою позицією.

Гармонійний розвиток людини в різних сферах науки розглядається під різним кутом: в етиці – як історична перспектива і ціннісний, етичний

принцип, що протистоїть усім дегуманізуючим тенденціям, властивим історії людства [163, С. 46]; у соціальній психології – з погляду усебічного розвитку особистості [198, С. 207]. Н. І. Шевандрин пише, що усебічний та гармонійний розвиток особистості «передбачає формування різноманітних мотивів, здібностей та інтересів. Розвиток таких утворень означає прояв їх різноманіття, ієрархічності, підвищення міри змістовності. Вони починають відповідати різним сферам людської життєдіяльності». «Гармонійна особистість перебуває в єдності зі світом, людьми і собою. Така людина є безумовно етичною особистістю. Для неї порушення етичних норм – це порушення цілісності свого „Я”. Становлення гармонійно розвиненої людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури системи мотивів або цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчим. Рівень мотивів або цінностей визначається мірою їх спільності, починаючи з особистих мотивів (найнижчих), через інтереси близьких людей, колективу, суспільства – аж до загальнолюдських універсальних цілей. Наявність таких ієрархій в особі не порушує її гармонії, оскільки складність, множинність інтересів, поліспрямованість за наявності домінант забезпечують різноманіття зв'язків із світом, загальну стійкість» [198, С. 206].

Системним параметром, що характеризує гармонійну особистість за Н. І. Шевандриним, є високий рівень збалансованості ряду утворень – потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, образу Я-реального і Я-ідеального тощо. Гармонійність особистості залежить від того, наскільки домінування вищого рівня перебуває у згоді з рівнями, що лежать нижче. «Гармонійність особистості досягається лише тоді, коли свідомі прагнення людини перебувають в цілковитій відповідності з її безпосередніми бажаннями, що часто не усвідомлюються навіть нею самою. Мотивуюча сила таких несвідомих утворень настільки велика, що в умовах протиріччя із свідомими прагненнями людини вони призводять до щонайгостріших афектних конфліктів, які спотворюють і навіть руйнують особистість» [198, С. 207].

Отже, практика педагогічної взаємодії вихованця і вихователя дозволяє сформулювати ряд принципів усебічного розвитку особистості в групі – активності, діяльності, колективності, особистісного підходу [198, С. 207, 215]. Гармонійного розвитку досягне скоріше особистість, яка має активну життєву позицію.

2.3 Досвід формування соціально активної особистості засобами художньої гімнастики

Одним із стратегічних завдань національної освіти усі працівники сфери фізичної культури і спорту вважають виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої особистої та суспільної цінності [50, 61]. Ця теза особливо є актуальною зараз, коли спостерігається тенденція до підвищення пенсійного віку трудящих України.

Матеріали, наведені А. А. Галіздрою, свідчать про реальний стан питання, що розглядається:

- різні ступені втоми під впливом навчальних навантажень 21,7 % опитаних студентів (n= 687) пов'язують із станом свого здоров'я;
- в період заліково-екзаменаційної сесії (2 місяці на рік) інтенсивність навантаження підвищується на 85–100 %, що у більшості студентів викликає появу негативних емоцій, невпевненість у своїх силах, хвилювання, страх; у 36,5 % респондентів перед іспитами виникає сильне емоційне навантаження, 63,4 % погано сплять напередодні випробувань;
- негативний вплив різних факторів навчальної роботи на фізичне і психічне здоров'я студентів відмічається на фоні багаточисельних порушень елементарних правил гігієни, складу і режиму харчування (27 % мешканців гуртожитку не снідають перед навчанням), фізіологічно обґрунтованого режиму сну (87 % лягають спати у 1–2 год. ночі) і відпочинку (59 % починають робити домашні завдання з 20 до 24 год. ночі, 62 % буває на свіжому повітрі менше 30 хв) й рухової активності (табл. 2.1) [50].

Таблиця 2.1 – Самопочуття студентів різних медичних груп під впливом навчання у виші, % до числа опитаних

№ п/п	Медична група	Період навчального дня	Ступінь втоми	
			помірна	сильна
1	Основна	Вкінці дня	23,5	4,5
		Вкінці тижня	28,2	16,6
2	Підготовча	Вкінці дня	31,8	18,2
		Вкінці тижня	39,9	27,7
3	Спеціальна	Вкінці дня	38,4	26,1
		Вкінці тижня	46,7	39,4

Як бачимо, середні витрати часу на фізичну культуру і спорт в структурі вільного часу більшості студентів (табл. 2.2) не перевищують 5–7 %. Як правило більш високий показник спостерігається на 1 і 2 курсах (6,2 і 5,4 % відповідно), на 3 і 4 курсах він знижується у 2–3 рази (2,6 і 1,8 % відповідно). Ці дані треба аналізувати й трактувати ще й з урахуванням відомих положень відносно того, що у студентів, які активно й систематично відвідують заняття фізичною культурою і спортом, виробляється певний поведінковий стереотип режиму дня, підвищується рівень вольової поведінки, впевненість у собі і своїх можливостях.

Таблиця 2.2 – Витрати часу на фізкультурно-спортивну діяльність у студентів різних навчальних груп, год./тижд. (при нормі 6–8 год./тижд.)

№ п/п	Організаційні форми занять	Назва навчального відділення з фізичного виховання		
		спеціальне	основне	спортивне
1	Академічні навчальні заняття	3,00±0,04	3,00±0,01	5,71±0,63
2	Ранкова гімнастика	0,43±0,11	0,88±0,01	1,48±0,02
3	Самостійні заняття	0,37±0,03	1,78±0,03	1,9±0,05
4	Заняття у секціях	–	–	7,09±0,15
5	Участь у змаганнях	–	0,67±0,01	1,42±0,06
Усього:		3,80	6,33	17,7

Аналіз даних А. А. Галіздри показав, що кількість годин, які витрачають студенти-майбутні педагоги для індивідуальної та самостійної роботи з фізичного самовдосконалення таке: 0,8 год./тижд. – у спеціальній, 3,33 год./тижд. – основній, 4,9 год./тижд. – у спортивній групах. У відсотках до усієї фізкультурно-спортивної роботи це становить 21,05 % усього навчального часу у спеціальній, 47,6 % в основній, 27,68 % у спортивній групах. Зазначимо, що кількість годин індивідуальної та самостійної роботи у спортивних групах, є не дуже коректною. Адже насправді вона значно більша, оскільки входить як невід’ємна частина тренувального процесу. Отже доцільно порівняти час на самовдосконалення студентів спеціальної (з відхиленнями у стані здоров’я) і основної (практично здорових) навчальних груп. Якщо за орієнтир взяти вимоги Болонської системи, співвідношення кількості годин аудиторних занять та індивідуальної і самостійної роботи повинно становити 60–40 % або 40–60 % залежно від змісту навчального курсу і року навчання. А за даними А. А. Галіздри, у

студентів Тернопільського національного педагогічного університету лише в основному відділенні досягнуті ці орієнтири (47,6 %). Хворі ж студенти, відносна кількість яких за даними різних авторів у різних регіонах складає від 35 до 87 %, як правило нехтують фізичним самовдосконаленням [50].

Про стабільну тенденцію погіршення здоров'я дівчат на фоні низького рівня знань з питань фізичного самовдосконалення публікацій є досить багато. Так, результати поглибленого медичного огляду студенток у віці 17–20 років показали, що 34,2 % обстежених мають екстрагенітальні та гінекологічні захворювання (І. Т. Даурцева та ін., 1996). Серед дітей і молоді Криму виявлені венеричні захворювання: гонорея у 0,1 % обстежених віком до 14 років, 0,8 % – у молоді віком до 18 років; сифіліс – 0,2 % у дітей до 14 років, причому у 0,6 % молоді цього віку виявлена відкрита форма сифілісу, а закрыта – у 18,3 % обстежених (Р. Мавров, Р. Чинов, 1998). Зазначимо, що це дані періоду розпаду СРСР і післяперебудовний час, коли ще не було комп'ютерів та Інтернету з їх необмеженими можливостями секс-індустрії. У теперішній час, коли на фоні різкого зниження рухової активності й незадовільного стану нервово-психічної сфери у значної частини учнів шкільного віку [60, 76, 188] ранні статеві зв'язки і безладний секс стали нормою поведінки дітей, підлітків і молоді, лікарі-гінекологи висловлюють обґрунтовану тривогу за репродуктивне здоров'я жінок дітородного віку. До того ж рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дівчат знижується з кожним роком [28, 58]. Тому питання удосконалення фізкультурно-спортивної роботи з цим контингентом студентів є актуальним.

Є підстави вважати, що жіночий контингент – досить інертна для фізкультурно-спортивної діяльності категорія осіб [24, 35]. Тому питання про значущість самостійних занять для виховання вольових якостей студенток, зокрема, самодисципліни, організованості, самоконтролю, прагнення до самоудосконалення в літературі освітлюється досить регулярно. У той же час іноді випускається з виду тісно пов'язане питання про необхідність цілеспрямованої підготовки до організації і проведення самостійної роботи. Як відомо, дівчата, що вступають до вишів, часто мають низький рівень фізичної підготовленості і фізкультурно-спортивних інтересів. У зв'язку з цим, залучення даного контингенту в досугові форми масової фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи представляє певні труднощі. У своїх попередніх дослідженнях ми зробили спробу знайти резерви, що дозволяють залучити до масової фізкультурно-оздоровчої роботи дівчат-студенток [20].

За основу була прийнята гіпотеза, висунута і доведена в дисертаційній роботі Л. І. Лубишевої, про підвищення рухової активності студентів в умовах збігу її характеру із спрямованістю особистих інтересів і мотивацій [109]. Нижче представлені деякі результати наших досліджень.

Дослідження показали, що знання з теорії художньої гімнастики у сучасних студенток практично відсутні. Це знижує ефективність обов'язкових навчальних занять і значно затрудняє підготовку дівчат до самостійних занять. Часто наявні прогалини виявляються основною причиною, що не дозволяє студенткам працювати згодом громадськими інструкторами з даного виду спорту. Виходячи з вищевикладеного, ми розробили і впровадили у практику програму теоретичної підготовки з курсу «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» для студенток 1–2 курсів, що займаються в групах основного відділення зі спортивною орієнтацією на художню гімнастику (ОВХГ). За основу була взята базова державна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів. Використовуючи розроблену програму теоретичної підготовки, ми змогли сформувати у студенток переконання в необхідності самостійних занять фізичними вправами, підготувати їх як громадських інструкторів з проведення самодіяльних занять з ХГ за місцем проживання [122].

Мета педагогічного експерименту – вивчити вплив попередньої підготовки на активізацію інтересу студенток до самостійних занять фізичними вправами [20]. Було обстежено 60 студенток 1–3 курсів НТУ „ХП”, що займалися фізичним вихованням (ФВ) в основному навчальному відділенні із спортивною орієнтацією на художню гімнастику. Студентки відвідували заняття з ФВ згідно із загальноприйнятою програмою (4 години на тиждень) з урахуванням спортивної орієнтації. Усі дівчата до вступу до вищу ХГ не займалися. Методом випадкової вибірки обстежені були розділені на дві якісно однорідні групи – контрольну й експериментальну по 30 осіб у кожній. Практичні заняття в обох групах проводилися за єдиним робочим планом. Розроблена програма застосовувалася лише в експериментальній групі. Студентки контрольної групи вивчали теоретичний матеріал за державною програмою. Наприкінці 2 курсу студентки контрольної і експериментальної груп складали теоретичний і практичний залік з інструкторської практики. Експертами були майстри спорту з гімнастики, старші викладачі з багаторічним педагогічним стажем роботи у виші. Після здачі заліку було проведено опитування усіх студентів з метою

виявлення охочих організувати і проводити групові самостійні заняття з ХГ у гуртожитках інституту. Заняття були організовані за допомогою викладача, голови спортивного клубу студентів, заступників деканів із спортивно-масової роботи. Упродовж двох років не рідше за 1 раз на місяць викладачем здійснювався контроль за роботою організованих груп, зокрема, проводився облік відвідування занять, оцінювалася якість їх проведення. Отримані дані оброблялися методами варіаційної статистики. Порівняння результатів між групами здійснювалося методом альтернативного варіювання.

Структура і короткий зміст експериментальної програми представлені нижче [26].

Для засвоєння теоретичного матеріалу в експериментальній групі відводиться 22 год. (12 год. на першому і 10 год. на другому курсі). У контрольній групі на засвоєння теоретичного матеріалу відводиться 20 год. (10 годин на першому і другому курсах відповідно). Отже, часу, відведеного на теорію, в експериментальній групі було на 2 год. більше у порівнянні з контрольною. Це забезпечувалося за рахунок годин, виділених на ХГ. Як основний критерій ефективності навчання була взята кількість студенток, залучених до регулярних самостійних занять у гуртожитку не менше 2 разів на тиждень окрім двох обов'язкових уроків з фізичного виховання. Зміст розробленої 3-ступеневої програми підготовки до самостійних занять у скороченому вигляді наведений далі.

Перший ступінь передбачав загальну психологічну підготовку студенток з метою вироблення переконань в необхідності фізичного самовиховання. Головним завданням було формування активного і позитивного ставлення до фізичної культури, готовності до самовиховання. Реалізація цього завдання здійснювалася наступним чином. У процесі теоретичної підготовки з дисципліни «Фізичне виховання» особлива увага приділялася засвоєнню знань про позитивний вплив фізичних вправ на жіночий організм. В ході практичних занять виховна робота була спрямована на формування таких психологічних властивостей особистості, як мотиваційні установки, інтерес до навчально-тренувальної і змагальної діяльності. Доведено, що наявність цих властивостей значно впливає на прояв самостійності людини [151]. Засоби, методи і прийоми педагогічної дії вибиралися відповідно до наявних в літературі рекомендацій і залежали від завдань конкретного періоду навчання, характерологічних особливостей і темпераменту студенток.

Другий ступінь програми передбачав підготовку, спрямовану на виховання фізичних якостей, необхідних для опанування змагальних вправ ХГ, формування у студенток потреби у фізичних навантаженнях і стійкої звички їх застосування у вільний час. Головним завданням цього ступеня було виховання здібностей самовизначення і самопривчання, основою яких є вольові риси характеру. Реалізація завдань даного ступеня виявилася найбільш складною, особливо у студенток, які до вступу до вишу не займалися спортом. Слід зазначити, що найбільшу зацікавленість в обстежених студенток викликали самостійні заняття, спрямовані на вирішення конкретних завдань, зокрема на виховання недостатньо розвинених фізичних якостей і корекції фігури. Проте, як згадувалося вище, дівчата зазвичай не мають спеціальних знань і належного рівня фізичної підготовленості, тому стикаються з труднощами при виборі засобів фізичного виховання. Більшість студенток уникають стану стомлення і вправ, пов'язаних з больовими відчуттями. Багатьом з них не знайоме відчуття задоволення від м'язової роботи і втоми. У зв'язку з вище наведеними чинниками, на другому ступені програми ми підвищуємо рівень фізичної підготовленості студенток, навчаємо простим методам цілеспрямованого виховання провідних у ХГ фізичних якостей (гнучкість, спритність, рівновага, сприйняття часу), готуємо і привчаємо дівчат до відповідних фізичних вправ, навчаємо відчувати позитивні емоції, пов'язані з руховою активністю [177]. На цьому ступені з метою виховання пізнавального інтересу до занять, вироблення навичок самоконтролю, здатності самоаналізу залучаємо студенток-гімнасток до процедур тестування. Вони вивчають прості методи обстеження, стають активними учасниками усіх вимірювань, беруть участь в обговоренні результатів тестування. Згідно із спортивною спрямованістю навчального процесу усі дівчата беруть участь у змаганнях, головним завданням яких є виконання III розряду з художньої гімнастики за програмою „Б” [91]. Крім того, вони приймають участь у змаганнях за програмою державного тестування з фізичної підготовленості, передбаченого базовою навчальною програмою для вишів.

Основне завдання третього ступеня програми – виявлення і підготовка лідерів-організаторів. Окрім цього, на даному ступені суттєва увага приділялася вихованню самостійності студенток, виявленню і розвитку лідерських якостей. Для вирішення цих завдань заохочується особиста ініціатива, виконавська і творча активність студенток. У процесі навчання з

числа студенток експериментальної групи шляхом природного відбору в ході експерименту були виділені три лідери-організатори з відповідним типом нервової системи, що відрізняються від решти студенток комунікабельністю, психологічними особливостями і досить високим рівнем фізичної підготовленості. Вони скоріше за інших приступали до самостійних занять, першими приходили на допомогу подругам при вивченні вправ, правильно здійснювали аналіз помилок під час суддівської практики, упевнено проводили розминку з групою студенток під час інструкторської практики, успішно справлялися з творчими завданнями, вправно імпровізували, цікавилися методичною стороною організації уроку. У контрольній групі подібного не спостерігалось. До кінця періоду навчання за експериментальною програмою під керівництвом викладача лідерами були організовані в гуртожитку (з переважно жіночим контингентом) групові самостійні заняття художньою гімнастикою. Заняття проводилися у вільний від навчання час 3 рази на тиждень по 45 хв кожне. Відвідування занять безкоштовне, регулярність – за бажанням. При комплектуванні груп дівчата мали право вибору лідера-організатора (інструктора) відповідно до своїх характерологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості.

Програма занять будується з урахуванням рекомендацій тренера-викладача з ХГ. Зокрема, під його керівництвом готуються комплекси вправ з використанням елементів художньої гімнастики, хореографії, аеробіки, шейпінгу, акробатики, ритмічної та естетичної гімнастики. Підбір вправ здійснюється з урахуванням досвіду роботи тренера, рекомендацій літератури, технічних можливостей інструктора. Так, в комплекси включаються підготовчі, естетичні й оздоровчі вправи. При цьому враховується специфіка ХГ, що полягає у використанні музики як найважливішого засобу естетичного виховання. Це дає можливість здійснювати музично-ритмічну оптимізацію занять.

Вивчення результатів впровадження програми підготовки студенток до самостійних занять з ХГ показало наступне. Залік з інструкторської практики успішно (на оцінку «добре» і «відмінно») склали в контрольній групі 37,5 %, в експериментальній – 83,3 % студенток від кількості тих, що навчаються в кожній групі ($p < 0,001$). Організували групи самостійних занять ХГ у гуртожитках з числа студенток контрольної групи 12,5 %, з експериментальної – 37,5 % ($p < 0,05$). До кінця другого року навчання в самодіяльних секціях гуртожитків проводили заняття 4,2 і 25,0 % студенток, що попередньо займалися відповідно в контрольній та експериментальній

групах ($p < 0,05$). З 60-ти студенток, включених у розробку, до кінця осіннього семестру (через 1 місяць після початку занять у гуртожитку) в організованих групах займалося 37 студенток, з них 67,6 % відвідували заняття не менше 2 разів на тиждень, 32,4 % – раз від разу. Серед студенток, що займаються у гуртожитку, є значна перевага представниць експериментальної групи (83,3 %, включаючи 3 лідерів-організаторів), дівчат з контрольної групи було 40 % ($p < 0,001$). З числа осіб, що постійно займаються, 24 % складають студентки 1 курсу, 32 % – 2 курсу, 44 % – 3 курсу. Отже, достовірно кращі результати були отримані в експериментальній групі, тобто там, де теоретична підготовка здійснювалася за розробленою програмою.

Розпочинаючи роботу ми не передбачали, що самостійні заняття у такій формі викличуть настільки значний інтерес у студенток. Причому, не лише у тих, хто взяв участь у педагогічному експерименті, але й у тих, хто не був включений у розробку. Так, до кінця весняного семестру того самого навчального року за ініціативою самих студенток були організовані групові самостійні заняття в гуртожитках інших факультетів НТУ „ХПІ”. Їх організаторами стали лідери, що виділилися з числа студенток, які відвідували згадані заняття за експериментальною програмою.

Таким чином, після закінчення навчального року в організованих групах, крім згаданих вище 37 осіб з експериментальної і контрольної груп, у вільний від навчання час додатково займалося у гуртожитку ще 56 осіб. Загалом до самостійних занять художньою гімнастикою були залучені 93 студентки, що проживають у гуртожитку. З них регулярно, тобто не менше 2 разів на тиждень, займалися 58 осіб (62,4 %), від випадку до випадку – 35 осіб (37,6 %). Відмінності є достовірними.

Результати, отримані в процесі виконання педагогічного дослідження, дозволили зробити такі висновки:

1. Попередня цілеспрямована підготовка студенток до самостійних занять художньою гімнастикою позитивно впливає на формування фізкультурно-спортивних інтересів тих, що займаються, дозволяє активізувати масову фізкультурно-спортивну роботу з жіночим контингентом студентів.

2. Запропонована триступенева програма підготовки до самостійних занять розвиває творчі, організаторські й лідерські якості дівчат, сприяє залученню до активних форм дозвілля, фізичного самовиховання, здорового способу життя.

3. Організовані в гуртожитках групові самостійні заняття художньою гімнастикою викликають великий інтерес у студенток, сприяють розвитку творчої ініціативи, забезпечують успішне засвоєння елементів цього виду спорту в подальшому на навчальних тренуваннях.

4. Проведення самостійних занять за участю лідерів-організаторів з числа студенток є демократичним і ефективним методом залучення молоді до європейської програми оздоровлення нації «Спорт для всіх»

Отже, наведені дані свідчать про високу ефективність запропонованої програми попередньої підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що дозволяє рекомендувати її для використання в інших видах масового спорту у вищих навчальних закладах нефізкультурного профілю.

2.4 Соціокультурний статус тренера-викладача і його роль у формуванні особистості студента-спортсмена

Реформа вищої школи висуває підвищені вимоги до нової генерації педагогів. Адже вони великою мірою визначають подальший життєвий і професійний шлях тих, кому жити і творити у третьому тисячолітті [45, С. 237]. На думку білоруського автора М. Станчиц методологічною основою змісту виховання у вишах повинен бути культурологічний підхід. Ми з цим повністю згодні. Він дозволяє зробити культуру змістом виховання, а виховання – процесом культуротворчості [171]. Згідно з Концепцією виховання учнів у Республіці Білорусь, основний зміст виховання базується на аксіолого-культурологічному підході, а саме: передбачає засвоєння і набуття загальнолюдських, власних і суспільних цінностей. Таке виховання відбувається в процесі формування базових компонентів культури особистості, таких як морально-етична, національна, громадянська культура, культура праці, сімейних відносин, гендерна культура, культура здорового способу життя, естетична, екологічна культура [98].

На думку Г. Наумова, розширення і поглиблення змісту навчальних програм передбачає не збільшення кількості навчального часу і років навчання, а передусім, підвищення культури мислення вчителя. Дійсно, не можна виховувати патріотизм, читаючи певну дисципліну [129]. Виходячи з цієї тези, автор вважає, що так само не можна зробити людину здоровою одним предметом – фізкультурою. Викладач будь-якої дисципліни повинен розуміти це.

Згідно із Законом України [1], діяльність викладача вищої школи має високу соціальну значущість і займає одне з центральних місць у державотворенні, формуванні національної свідомості і духовної культури українського суспільства. Тому, якщо йти від зворотного, одна з основних причин негативних наслідків у державотворенні, формуванні національної свідомості, духовної і фізичної культури нашого суспільства є погана, некваліфікована праця тих громадян, хто займає посаду викладача. Звідси – не надто високий їх особистий соціальний статус, та й професії в цілому.

За визначенням соціальний статус – структурний елемент соціальної організації суспільства, котрий предстає перед індивідом як позиція у системі соціальних відносин. Соціальний статус має внутрішню змістовну сторону і зовнішні форми прояву, що характеризується відповідно до цієї соціальної позиції функцією, а також комплексом прав, обов'язків, привілеїв, повноважень, пов'язаних з реалізацією цієї функції [168]. Зовнішні форми прояву статусу передбачають слідування індивідом нормам поведінки, відповідним даному статусу. Професійний соціальний статус є головним, він визначає соціальне життя людини. Соціальний статус особистості визначається кількома ознаками, наприклад, престижністю професії, рівнем доходу, рівнем освіти, позицією у сфері власності. Такий узагальнений соціальний статус називається індексом соціальної позиції.

Праця науково-педагогічного працівника (викладача) вищого навчального закладу являє собою свідому, доцільну діяльність щодо навчання, виховання і розвитку студентів. Вона є двобічною – соціальною та соціально-виховною. Ця професійна діяльність має свою специфіку, яка полягає головним чином у наступному:

- 1) у сукупності певних фізичних та інтелектуальних сил і здібностей, найголовнішими з яких є організаторські здібності;
- 2) у своєрідності об'єкта педагогічної праці – студента, який одночасно стає і суб'єктом цієї діяльності;
- 3) у своєрідності засобів праці, значна частина з яких – духовні;
- 4) у специфіці взаємозв'язку між трьома підсистемами – сукупність інтелектуальних і фізичних сил, сукупність певних характеристик об'єкта праці, сукупність засобів і структури діяльності [45, С. 64].

С. С. Вітвицька виділяє кілька основних функцій, які повинен виконувати сучасний викладач вищого навчального закладу, щоб відповідати соціальному статусу, визначеному Законом України. Це організаторська, інформаційна, трансформаційна, орієнтовно-регулятивна, мобілізуюча

функції [45]. Уточнімо, що інформаційна функція виявляється у передачі знань з минулого у теперішній час; трансформаційна – у перетворенні суспільно значущого змісту в акт індивідуального пізнання; орієнтовно-регулятивна функція проявляється у тому, що структура знань викладача визначає структуру знань студента; мобілізуюча функція передбачає переведення об'єкта виховання у суб'єкт самовиховання, саморуху, самоствердження.

На думку А. Ф. Попова й Е. П. В'ялих, сучасний викладач вищої школи повинен володіти сам і вміти навчити студентів трьома основними рівнями надбання знань:

1) інформаційно-знаковий рівень – формування знань і умінь, системи понять з конкретної дисципліни відповідно до програми навчання;

2) рівень віддзеркально-перетворюючий – застосування знань і умінь як способів здобуття нових знань, вміння вибирати найбільш раціональні способи їх перетворення, розробляти власні способи діяльності;

3) рівень переважно духовно-практичної діяльності – формування позитивної, активної життєвої позиції; розвиток і вдосконалення здібностей особистості, прагнення до самовираження в способах і результатах діяльності [147].

На думку І. А. Закір'янової, педагог нового типу – це професіонал з новим рівнем соціокультурного розвитку, з новим поглядом на майбутнє, новим способом мислення, поведінки, спілкування з учнями та іншими людьми, новим ставленням до себе. Ми б додали, що також з новим поглядом на норми вербальних і невербальних засобів комунікації, у т.ч. норми поведінки. При цьому реальність і вимоги до нового типу вчителя досить різняться. Автор статті дає ієрархічну структуру основних видів спрямованості, що віддзеркалюють особисті мотиви сучасного педагога і реальний розподіл типів педагогічної спрямованості обстежених респондентів – студентів педагогічного вишу. Структура спрямованості сучасного педагога є така:

- на спілкування: любов, щирий інтерес, доброзичливе ставлення до дітей;

- на справу: на педагогічну діяльність, любов до професії, зацікавленість в результатах педагогічної справи;

- на себе: потреба в самовдосконаленні та самореалізації, у формуванні позитивного образу „Я” [69].

Подивимося, як корелює реальний стан справи із мотивацією майбутніх педагогів? Результати дослідження (за методикою Б. Басса) показали, що із 200 опитаних студентів педагогічного вишу більша частина респондентів (74 %) належить до груп із задовільною та небажаною спрямованістю. Якщо це не виправити, ми матимемо покоління завідомо непридатних для педагогічної діяльності фахівців. Сучасні викладачі повинні це розуміти і цілеспрямовано працювати над корегуванням і формуванням у таких студентів відповідних здатностей та мотиваційних устремлінь. Це стосується і тренерів-викладачів вищих навчальних закладів. Заради справедливості треба сказати, що не тільки в Україні є проблема із професійними компетенціями випускників вишів [88].

Комітет економічного розвитку США оголосив, що суто академічні знання та вузькопрофесійні вміння сьогодні не відповідають зразку „компетентного робітника”. Ефективність роботи майбутніх кадрів залежить від здібностей випускників критично і аналітично мислити, налагоджувати контакти і співпрацювати, брати на себе відповідальність та прагнути підвищення професійного рівня. У журналі „Вища освіта в Європі” (ЮНЕСКО) періодично подаються характеристики вимог до особистості та діяльності фахівця за кордоном. Критеріями ефективності підготовки фахівця називають його здібність до швидкого навчання та засвоєння нового, що надає йому такі переваги: більшу свободу під час вибору роботи і способу життя; творчий підхід, не пов’язаний із заданою технологією; ширший погляд на життя тощо. У розробленій американською соціальною наукою моделі „компетентного робітника”, яка набуває все більшої уваги у світі праці, акцентується та частина спектру індивідуально-психологічних якостей, яку становлять самостійність, дисциплінованість, комунікативність, потреба в саморозвитку. Найважливішим компонентом кваліфікації стає здібність швидко й безконфліктно пристосовуватись до конкретних умов праці (професійна адаптація). Американські колежі США змінили орієнтацію з вузькоспеціальної (функціональної) підготовки фахівця на розвиток здібностей до творчої діяльності як головної мети, що підпорядковує собі всі інші [88]. Зазначимо, що в Японії ця орієнтація давно прийнята, але у традиційному східному менталітеті це зробити їм поки що не вдається.

Праця тренера-викладача у виші є специфічною. При формуванні особистості студента-спортсмена небайдужий до результатів своєї праці тренер повинен звертати увагу не лише на досягнення вищих щаблів спортивного успіху заради перемоги як такої. Він повинен розуміти сам і

вміти переконати студента, що це є ефективний шлях до успіху у майбутній професійній діяльності і в житті. Для цього, як мінімум, треба знати вимоги до майбутніх претендентів на посаду, з ними порівнювати реальний рівень тих же якостей у студента, а різницю спробувати пом'якшити наявними засобами і методами. В естетичних видах спорту, до яких відноситься художня гімнастика, специфічними завданнями тренера також є такі: виховання музичної і тілесної культури, емоційно-чуттєвої пам'яті тіла, максимально можливої координації відчуттів, рухів, техніки володіння предметами та музики. Для цього рівень загальної культури і особливо її естетична складова повинні бути високими.

Отже, праця викладача вищого навчального закладу – це висококваліфікована розумова праця щодо підготовки й виховання кадрів – спеціалістів вищої кваліфікації з усіх галузей народного господарства, інтелектуальної еліти суспільства, української інтелігенції. І не має значення, яку дисципліну викладає фахівець. Так, у підручнику для майбутніх тренерів-викладачів сказано: „Спеціаліст з фізичного виховання, спорту повинен володіти високою загальною культурою, високою етичною, правовою та естетичною вихованістю, мати гарний художній смак, пізнання в літературі, мистецтві, поезії, образотворчому мистецтві й у галузі фізичної культури» [135].

Звернімо увагу на парадокс: незважаючи на величезний вплив особистості тренера-викладача на студента-спортсмена, його статус у спортивному середовищі є низький. Адже традиційно професійний статус тренера вважається тим вищим, чим вище спортивні результати вихованців. Орієнтир – світові досягнення. Звичайно, студент, що почав регулярно займатися певним видом спорту лише у 17–18 років і вихованець ДЮСШ тієї ж спеціалізації, який почав цілеспрямовано тренуватися з 5–6 років, не можуть співставлятися за звичайним порівнянням. Це яскраво проявляється на Спартакіадах вищих навчальних закладів і постійно є питанням розбрату між фізкультурними і не фізкультурними вишами. У науково-педагогічному середовищі вищих навчальних закладів статус тренера-викладача теж є низький. А тут причина зовсім інша. Сумно констатувати, що навіть тренери з науковим ступенем і званням, заслужені і міжнародні майстри спорту (тобто мають досягнення світового рівня), вихованці яких не тільки опановують майбутню спеціальність, а ще й тренуються, через виснажуючу систему тренувань завойовують для вишу і України медалі світового і

Європейського рівня, такі тренери-викладачі для адміністрації вишу, тим паче для колег з кафедр не фізкультурного профілю, за соціальним статусом також вважаються найнижчого рівня, навіть у порівнянні зі звичайними, нікому невідомими викладачами інших кафедр. Звісно, це несправедливо, але так воно є і трапилося не випадково. Причин тут багато, одна з них – пасивність, недалекоглядність, а за великим рахунком, недостатня соціальна зрілість самих тренерів-викладачів, відсутність у них належного рівня педагогічної культури і педагогічної компетенції. Це треба визнати і докласти необхідних зусиль до підняття авторитету тренера-викладача до справедливого рівня. Адже завдяки його праці у стінах вишу протягом 5–6 років виховуються майбутні амбітні лідери-інженери з високим рівнем професійного здоров'я і психологічної стійкості.

2.4.1 Ознаки соціальної зрілості особистості тренера-викладача

Соціальну зрілість особистості викладача характеризує, передусім, не рівень знань, не палітра його орієнтацій, а ступінь засвоєння суспільних відносин та їх реалізація в соціально значущій діяльності [153]. Визначити ступінь соціальної зрілості викладачів кафедри фізичного виховання І. Белих спробувала за допомогою показника участі й впливу викладача на рішення студента займатися обраними видами фізичної активності і спорту. Отримані результати обстеження 650 студентів різних вишів виявилися різними. Максимальний ступінь впливу був у ДонНУ (для дівчат 1 курсу – у 79,17 %, а 4 курсу – у 85,51 % випадків); найгірший результат, тобто мінімальний вплив (0,00 %) був отриманий при опитуванні студентів НДУ (у юнаків 1 і 4 курсів, дівчат 4 курсу), на вибір дівчат 1 курсу викладачі впливали у 3,64 % випадків. В середньому викладач впливає на вибір студентом певного виду фізичної активності у чоловіків 1 курсу в 26,94 %, 4 курсу – 14,71 %; у жінок 1 курсу – 38,53 %, 4 курсу – у 21,45 % випадків. Тобто протягом навчання у виші вплив викладача на вибір студента помітно знижується. Отже, дослідження свідчать про тривожну тенденцію взаємовідношення викладач-студент у питанні формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності молоді [12].

Роль будь-якого педагога зводиться до того, щоб бути організатором соціального середовища, регулятором і контролером взаємодії з кожним студентом [45, С. 120]. Прямий обов'язок професорсько-викладацького складу (науково-педагогічних працівників) вищого навчального закладу

полягає в тому, щоб допомогти студентіві в становленні не тільки в професіональному напрямі, але й як моральної, етичної, творчої особистості.

Тренер-викладач підпадає під усе вищезгадане, хоча є деякі доповнення. До засобів його праці належать не тільки ті, що мають розумову й духовну природу, а ще й фізичне тіло як таке (рис. 2.7).



Рис. 2.7 – Т. В. Бондаренко, майстер спорту СРСР, тренер-викладач КФВіС із збірною командою ХНАМГ (2009 р.):

на першому плані (посередині) – А. Шумовська, майстер спорту України, чемпіонка м. Харкова, призер першості України у групових вправах у 2007 р., за нею праворуч – В. Сисоєва, кандидат у майстри спорту, аспірантка ХНАМГ

На відміну від завдань, що стоять перед колегами інших дисциплін, тренер-викладач зобов'язаний забезпечити набуття випускником вищу оптимального рівня професійного здоров'я. Сила особистості тренера полягає в його здатності й умінні навчити вихованця переборювати, перемагати себе і публічно цю перемогу зафіксувати у вигляді спортивної перемоги з конкретним кількісним результатом. Адже відомо, що найважча перемога – це перемога над собою (своїми лінощами, слабкостями, болем,

страхом, невпевненістю, комплексами). Майстерність тренера виявляється в умінні передбачити відгук спортсмена (оперативний і віддалений зворотний зв'язок) на певну педагогічну дію (антиципація). У спорті тренер не заставляє, не примушує, а мотивує спортсмена до дій, у тому числі на межі його фізичних і психічних можливостей. Тобто шляхом своєчасного використання прийомів переключення уваги і мотивацій тренер повсякчасно ставить спортсмена перед декількома варіантами вибору, при цьому обставини пристосовує і підносить так, що очевидним виявляється вибір, запрограмований тренером. Таким чином, спортсмен усвідомлено, добровільно відмовляється від багатьох розваг і благ цивілізації, своїх бажань, не пов'язаних з головним спортивним завданням, позбавляє себе багатьох задовольств за ради мети, поставленої перед ним тренером. Тренер вчить спортсмена, насамперед, управляти своєю поведінкою і бажаннями.

Дуже часто сучасні студенти мають надто велику негативну різницю між бажаним і наявним станом професійно важливих якостей. Багато хто з викладачів причину невідповідності амбіцій і реальних можливостей вбачають у „поганому студенті” як „матеріалі” виховання і навчання. Але ж підготовка фахівця – це двосторонній процес з керівною функцією викладача! Й основний винуватець не конкурентноздатних фахівців з вищою освітою – це поганий викладач і його технологія навчання. Щоб у цьому переконатися, досить порівняти наявні якості середньостатистичного українського тренера-викладача вишу з орієнтирами компетентності, а потім зробити висновок про якість вихователя [88]. Західноєвропейські моделі компетентності, а саме на них орієнтована Болонська система освіти, акцентують увагу, перш за усе, на таких якостях:

- уміння самостійно знаходити шляхи вирішення комплексних завдань;
- самостійне оволодіння новими знаннями, вміннями, навичками;
- позитивне уявлення про свою особистість;
- здібність гармонічного спілкування, вміння поводитися в колективі.

Поняття компетентності передбачає сукупність фізичних та інтелектуальних якостей і властивостей людини, необхідних їй для самостійного та ефективного вирішення різних життєвих ситуацій з метою створення кращих умов для себе в конструктивній взаємодії з іншими.

Деякі автори звертають увагу на необхідність формування соціальної активності усіх студентів одночасно з процесом фізкультурно-спортивного виховання. Для цього є усі підстави.

Соціальна цінність фізичної культури і спорту полягає не тільки у тому, що з їхньою допомогою відбувається зміцнення здоров'я, опанування культурними цінностями, але головним чином саме у тому, що вони мають великі можливості для саморозвитку, самовиховання, реалізації активності, ініціативи, творчих можливостей людини і, як слідство, сприяють більш швидкій соціальній адаптації студентів і професійній адаптації майбутніх фахівців (рис. 2.8).



Рис. 2.8 – Участь у Спартакіаді вишів м. Харкова дає студенткам досвід соціальної активності, самоорганізації, самовиховання

З впровадженням в Україні Болонської системи вищої освіти в літературі аналізуються успіхи і невдачі її впровадження. До позитиву відносять вимогу до викладачів: навчити студентів саморозвитку, самовдосконаленню. Таку можливість ця система дає. Однак є застереження відносно самостійного використання фізичних вправ, наприклад, студентами спеціальної медичної групи, тобто у кого є ті чи інші захворювання. Таких налічують 35–87 % у різних регіонах і різних вишах України. До негативних наслідків „болонізації” В. В. Ремзі справедливо відносить „обвальне скорочення педагогічно керованих (аудиторних, за розкладом) занять у ВНЗ” [155]. Автор зауважує, що все ще лишається надія на інтенсифікацію

навчально-виховного процесу за рахунок міждисциплінарної інтеграції знань, умінь і навичок та поєднання суміжних дисциплін під проводом фізичного та телеологічного виховання. На нашу думку це сподівання не є виправданим з ряду причин.

1. Фізіологічно обґрунтований об'єм часу на фізичні вправи протягом тижня становить 6–8 годин. Але ж до 90 % сучасної молоді не мають вагомих мотивацій і бажання заставляти себе рухатися, не мають стійких і достатніх вольових якостей, а також елементарних знань з питань фізіології і рекреації. Як наслідок, чекати від них активної рухової діяльності не приходиться.

2. Шкільна і вишівська програма з фізичного виховання настільки звужена відведеним часом, що в навчальний план закладені лише практичні заняття під керівництвом викладача. Це є порушенням усіх науково обґрунтованих рекомендацій, що стисло викладені в урядових постановах, зокрема через вимоги здійснювати навчання у таких формах проведення навчальних занять, як лекції, семінари, лабораторні, практичні заняття. Однак жоден вищий навчальний заклад м. Харкова їх не передбачає, оскільки адміністрація розробляє і затверджує навчальний план підготовки фахівців на свій розсуд, а відповідальні працівники міністерств і відомств не затрудняють себе перевіркою щодо відповідності цього документу Постановам Кабінету Міністрів. Таким чином, непрофесійність і байдужість до відсутності здоров'я у переважної більшості студентської молоді обмежують їхнє право на отримання освіти без шкоди для здоров'я. Наслідок є такий – фізичне виховання як керований професіоналами педагогічний процес замінюється на так звану „клубну роботу” поза розкладом, на добровільних засадах, часто за додаткову оплату. Врешті-решт соціально важливий міждисциплінарний курс, основна мета якого – допомогти студентові стати здоровим і краще підготуватися до професійної діяльності, поступово заміщується споживанням клубно-секційних послуг.

3. Сучасні 40–30-річні викладачі фізичного виховання, що закінчили вищі навчальні заклади фізкультурно-спортивного профілю і факультети фізичного виховання, не мають потрібної міждисциплінарної підготовки до роботи у вищих навчальних закладах. Адже вони, як правило, є спеціалістами з конкретного виду спорту і навіть уявлення не мають про вимоги до підготовки і майбутньої роботи фахівця не фізкультурної професії. До тих, хто не має схильності і здібностей до спортивної діяльності, найчастіше викладачі не виявляють інтересу і працювати ними не бажають. А почуття

відповідальності перед державою за бездарне виконання свого обов'язку як науково-педагогічного працівника, їм тим паче не відоме.

Отже, ефективність забезпечення майбутнього фахівця достатнім рівнем професійного здоров'я у більшості вишів є надто низькою. І ніяка заробітна платня цього питання не вирішить. У той же час самознищення дисципліни „Фізичне виховання” допустити не можна. Ми вбачаємо вихід у реорганізації кафедр фізичного виховання у напрямі профільно-орієнтованої мети і змісту дисципліни, підвищення вимог до науково-практичної роботи викладачів кафедр фізичного виховання нефізкультурних вишів, дотримання вимог Кабінету Міністрів щодо включення у навчальний план кожної спеціальності не менше 4-х годин аудиторної роботи з передбаченими лекційними, практичними, семінарськими, лабораторними заняттями, і також передбачений усіма директивними документами диференційований залік як форма контролю знань, умінь і навичок, професійно важливих для майбутньої спеціальності. До складання і затвердження Освітньо-кваліфікаційних характеристик спеціальностей галузевого стандарту треба залучати фахівців з вишівського фізичного виховання.

Врешті-решт доводиться констатувати, що українська культура і національна безпека перебувають під загрозою не зовнішнього ворога, а нашої біології [5]. Якщо суспільство, тобто кожний з нас, не займатиметься морально-вольовим вихованням дітей і молоді, жодні зарубіжні технології не зроблять нас здоровими, багатими і щасливими. Таке завдання у всі віки вирішувалося з використанням засобів фізичної культури і спорту [25]. Ми переконані, що вагома частка відповідальності за морально-вольове і фізичне „нездоров'я” молоді лежить на совісті працівників фізкультури і спорту. Їх пасивність, інертність, стан очікування, коли ж прийдуть діти, охочі тренуватися, відсторонене споглядання прогресуючої непотрібності їхньої професії, очікування дива від інших (коли ж абстрактна держава «обернеться лицем» до фізичного виховання та ін.) свідчать, передусім, про байдужість до справи свого життя, наслідків деградації дітей і молоді своєї країни. Іншими словами, це відсутність у тренерів-педагогів громадянської позиції і патріотизму. Адже людина виявляє власне ставлення до життя, інших людей, держави своїми діями, вчинками і робить це за допомогою творення нового, вибудовуючи свою індивідуальність, а зрештою і життя, виходячи з певних світоглядних принципів і переважаючих особистих цінностей. У кожного завжди є вибір: жити і працювати для себе, слідуючи могутньому інстинкту ліні, не напружуючись «пливти за течією», керуючись бажаннями, або жити і

працювати для інших, розуміючи, що людина – не просто біологічний організм, результат суспільно-історичного розвитку, але й частка універсуму. Зрештою ставлення до світу і самого себе не визначено біогенетичною програмою, а виробляється кожним індивідом особисто. В процесі життєдіяльності людина не стільки виходить з безпосередніх інстинктів, скільки орієнтується на прийняту в суспільстві нормативно-ціннісну систему [7, 112, 185].

Отже, компетентність тренера-викладача вищого навчального закладу (як і викладачів інших дисциплін) означає наявність знань про різні аспекти життя людини, навичок творчого володіння інтелектуальним та фізичним інструментарієм, здатності взаємодіяти з іншими людьми в різних ситуаціях, враховуючи конфліктні. А тепер логічно уявити, чи може некомпетентний, „неякісний” викладач виховати якісного, успішного випускника із наявного „матеріала” (студента)?

Беззаперечно, вища школа повинна відповідати вимогам часу і готувати студентів до мінливої динаміки, непередбачуваності, складності оточуючого світу. Справитись з цим завданням можуть тільки відповідно підготовлені спеціалісти з достатнім рівнем педагогічної культури. „Педагогічна культура” розуміється, як динамічна система загальнолюдських цінностей, творчих засобів освоєння педагогічної діяльності і особистісних досягнень людини. Вона представлена в системі соціальних норм, відносин і установ виховання і освіти. Спираючись на концепцію педагогічної культури Є. В. Бондаревської, можна виділити головні блоки загальної педагогічної культури викладача вищого навчального закладу:

- гуманістична педагогічна позиція;
- психолого-педагогічна компетентність і розвинуте педагогічне мислення;
- освіченість у сфері предмету, що викладається;
- володіння педагогічними технологіями;
- культура професійної поведінки, засоби розвитку і саморегуляції професійної діяльності;
- інформаційна культура;
- самоменеджмент в умовах ринку;
- досвід наукової діяльності, розвиток академічних творчо-пошукових здібностей.

Виходячи з даної класифікації, можна зробити узагальнення, що головними характеристиками педагогічної культури кожного викладача ВНЗ

є здатність до науково-педагогічної творчості, що реалізується в активній пошуковій роботі, а також передбачає високі морально-етичні якості вихователя. Згідно з такою концепцією професійної підготовки майбутніх спеціалістів, підвищення педагогічної культури тренерів як науково-педагогічних працівників вищого навчального закладу, є актуальним питанням і життєвою необхідністю.

Форми організації фізкультурної освіти повільно, але увесь час доповнюються і трансформуються. Це вимагає змін спрямованості професійної діяльності викладача. А саме, викладач фізичного виховання починає виконувати функції не спортивного інструктора, а скоріше управлінця-менеджера. Вважаємо, що у нових умовах зміст і форми роботи необхідно зосередити, перш за все, на формування позитивного іміджу дисципліни, своєї кафедри і власного іміджу. Навчання має носити не інформуючий, а формуючий характер. Тобто акцент треба перенести із засобів на мету навчання. Зокрема, навчальний процес необхідно використовувати, передусім, для формування позитивних мотивів залучення студентів до здорового способу життя. Передача інформації, рухових умінь і навичок через фізкультурно-спортивну діяльність в даному випадку є засобом виконання зазначеного завдання.

Бажано, щоб структура діяльності сучасного викладача, у тому числі й тренера-викладача, відповідала соціальним запитам суспільства. Спеціалісти з питань соціальної психології, зокрема В. А. Толочек, пропонують орієнтуватися на представлену нижче структуру компетенцій, які повинен мати сучасний викладач вищого навчального закладу [179, С. 451].

Гностичні уміння:

1) стежити за подіями в науці, вивчаючи зарубіжні та вітчизняні джерела, знайомити з ними студентів;

2) приймаючи заліки та іспити, аналізувати рівень і глибину засвоєння навчального курсу студентами, враховувати, як сприймаються ті чи інші розділи програми;

3) аналізувати реакцію студентів на свою поведінку, манеру спілкування і стиль викладання викладання.

Проектувальні уміння:

1) ставити собі за мету, щоб студенти не просто засвоїли програмний матеріал, але вміли надалі використовувати набуті знання у практиці;

2) проектувати систему завдань студентам для роботи над першоджерелами за фахом, а також систему самостійної роботи над курсом;

3) проектувати шляхи перетворення свого курсу в засіб розумового, етичного і політичного (громадянського) виховання студентів.

Конструктивні уміння:

1) відбирати і композиційно цікаво будувати зміст позанавчальних заходів;

2) використовувати в роботі традиції вишу, його історію;

3) залучати до роботи із студентами цікавих людей (відомих в місті науковців, спортсменів, тренерів, суддів);

4) самих студентів робити активними ініціаторами цікавих зустрічей, бесід, дискусій;

5) використовувати у виховній роботі історію культури, мистецтва, архітектури міста;

6) розвивати у студентів професійні інтереси і схильності, професійну творчість;

7) пробуджувати у студентів наукові інтереси і наукову творчість.

Комунікативні уміння:

1) викликати до себе симпатію та інтерес студентів і колег;

2) збуджувати інтерес до майбутньої роботи, актуальних повідомлень;

3) запобігати і вирішувати конфлікти;

4) завойовувати у студентів авторитет;

5) утримувати авторитет протягом всього часу роботи з групою;

6) збуджувати інтерес до творчості своїх колег й адміністрації.

Організаторські уміння:

1) організовувати цілеспрямовану діяльність студентської групи;

2) організовувати взаємодію із студентами у позанавчальний час;

3) використовувати різноманітні форми залучення студентів до навчальної, трудової, суспільно-політичної, фізкультурно-масової діяльності, навчати їх самоорганізації (самоврядуванню);

4) організовувати себе і свій час;

5) систематично контролювати роботу студентів;

6) організовувати колективну, групову й індивідуальну взаємодопомогу студентів.

Наведені компетенції можна корегувати, доповнювати, критикувати але в цілому їх можна вважати базовими орієнтирами для тренера-викладача вишу.

2.4.2 Тренер-викладач як науково-педагогічний працівник

Закон України „Про вищу освіту”, як й інші документи МОНУ, передбачає, що викладач вишу – це науковець, а науково-дослідна робота є обов’язковою складовою його роботи [1, 2]. Так склалося історично. Адже поява вищих навчальних закладів була обумовлена необхідністю передачі накопиченого наукового знання у народні маси напряду, тобто „з вуст в уста”.

Професія викладача вищого навчального закладу – одна з найбільш творчих і складних професій, в яких поєднано науку і мистецтво. А професія тренера-викладача – тим паче (рис. 2.9). Адже ця професія споріднена з працею письменника (творчість у підготовці матеріалу для лекцій), режисера і постановника (створення замислу і його реалізація), актора (інструментом діяльності є особистість викладача), педагога, психолога та науковця [45, С. 64; 137].



Рис. 2.9 – Свідчення наукового рівня Т. В. Бондаренко, ст. тренера-викладача ХНАМГ

Треба визнати, що майже завжди авторитет тренера для спортсмена буває вище за авторитет батьків, вчителів, інших осіб, покликаних виховувати особистість. Справа в тому, що тренер, як ніхто інший вміє виявити і реалізувати усі кращі якості і здібності вихованця у конкурентній

боротьбі на змаганнях і, що найголовніше – щоденно вчить, як їх максимально ефективно проявити і затвердити через спортивне досягнення. Тобто публічно, в боротьбі з рівними й сильнішими за себе суперниками довести усім і собі, чого ти об'єктивно вартий. Тренер вчить перемогати і не зневірятися при поразці, виявляти, визнавати і виправляти свої помилки.

У спортивному тренуванні як основні працюють методи позитивної педагогіки. Їх суть полягає в орієнтирі на краще, що є в людині, на здібності, схильності, інтереси, устремління, мрії, а головне – на успіх як кінцевий результат діяльності. Робота над недоліками, помилками, невдачами – це постійний, необхідний, супутній етап виховної роботи. Але все ж таки, він не є головним, мета спортивної діяльності – перемога.

Подолання спортсменами-початківцями стресових ситуацій, змушує їх вірити у свої здібності, силу, обдарованість і талант (рис. 2.10).



Рис. 2.10 – Натхнення і відчуття свободи польоту демонструє
Т. Веселова-Бондаренко (фото 1966 р.)

Повсякчас долаючи труднощі, спортсмен-початківець часто випробовує себе через улюблений вид спорту, іноді для цього відвідує

4–5 секцій [37]. Особливе завдання тренера-викладача полягає у стимулюванні бажання здолати труднощі і примхи долі на шляху до здійснення спортивної мети. Це може зробити лише той студент, хто здатен організувати своє життя належним чином, створити собі оптимальні умови навчання і дозвілля, за допомогою тренера розвинути інтерес до багаторазового подолання іноді надпорогових для себе фізичних і психологічних навантажень. Від того, наскільки професійно наставник працює із спортсменом-початківцем, залежать і соціокультурні взаємовідносини студента з оточенням. Адже у мікросоціумі спортсмен вперше знаходить оцінку своїх вчинків, поведінки, успіхів і невдач на змаганнях. Друзі схвалюють чи засуджують його спортивне завзяття. Від адекватності взаємовідносин, самовідчуттів і самооцінки студента залежить гармонійність психологічного мікроклімату у студентській групі, тобто соціальне здоров'я кожного спортсмена. Отже, тренер-викладач не тільки регулює фізичне і психологічне навантаження (а з рештою фізичне і психічне здоров'я) заради спортивного результату, але й всебічно виховує студента як особистість, допомагаючи оптимізувати соціальне здоров'я.

Як свідчать дані опитування, викладачі кафедр фізичного виховання, що працюють у межах традиційної стратегії вузько спрямованого тілесно орієнтованого підходу, слабо впливають на формування способу життя студентів і практично не беруть належної участі у залученні студентської молоді до різних видів фізкультурно-спортивної діяльності. Як результат – студенти, маючи обмежені знання з питань здоров'я, самостійно, без участі досвідчених наставників, методом проб і помилок намагаються обрати собі вид фізичної активності і спорту.

Дослідження відповідей на питання: „Чи задовольняє студентів обсяг теоретичних і практичних знань і умінь з питань оздоровлення, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, яких вони набувають на заняттях з фізичного виховання?” виявило наступне. За даними С. І. Белих (2012 р.) результати опитування студентів у різних вузах варіюють. Найбільш вимогливими до надання теоретичних і практичних знань виявилися студенти Запорізького НТУ: не задовольняє обсяг набутих знань на 1 курсі 70,00 % юнаків і 54,69 % дівчат, на 4 курсі – 67,65 % юнаків і 50 % дівчат. Усього не задоволені рівнем знань, набутих на уроках фізичного виховання, 68,92 % чоловіків і 52,88 % жінок, що навчаються на 1 і 4 курсі Запорізького НТУ. В цілому серед респондентів трьох великих вишів (n=650) не задоволені обсягом набутих теоретичних і практичних знань і умінь з питань

оздоровлення, фізичного розвитку і фізичної підготовленості 41,54 % студентів 1 і 4 курсів, з них чоловіків 45,68 % ($n = 324$), жінок 37,42 % ($n = 326$) [12]. Тим не менше, основна маса респондентів ставлять перед собою певну мету в області збереження і зміцнення здоров'я. Таких на 1 курсі хлопців 87,25 %, на 4 курсі – 90,29 %; серед дівчат 1 курсу – 87,96 %, 4 курсу – 89,63 %. Так в ЗНТУ на 4 курсі студентів, що свідомо ставляться до здоров'я, виявилось 100 %.

Зазначимо, що результати дослідження С. І Белих є середніми і не найгіршими. Нажаль, на деяких кафедрах викладачі фізичного виховання взагалі не проводять теоретичні й методичні заняття, а мовленнєве спілкування на заняттях зводиться лише до команд і назв вправ. Самі ж студенти завдання з самостійного вивчення методичних розробок кафедри як правило оминають. Наскільки ефективним є процес самостійного вивчення матеріалу з теорії і методики фізичного виховання і спорту можна судити за результатами спеціальних досліджень.

У монографії Л. В. Чхаїдзе представлена схема (за А. А. Гукасяном, 1967) передачі інформації в ході педагогічної взаємодії між тренером-викладачем і учнем. Схема розроблена на основі теорії систем з урахуванням дидактичних принципів педагогіки і загальних закономірностей управління рухом [197, С. 126–127]. Численні зв'язки окремих ланок системи передачі інформації свідчать про складність цього процесу. Наводимо деякі дані Л. В. Чхаїдзе для ігрових видів спорту. Їх легко адаптувати до будь-якого виду спорту.

Тренер розробляє програму своїх педагогічних дій, базуючись на інформації з теорії гри, особистого досвіду і практичної роботи, програми конкретного матеріалу, призначеного для засвоєння спортсменом. Використовуються також відомості з підручника, посібників, а також безпосередньо з самої гри, якщо це входить в зміст уроку. Весь матеріал в синтезованому вигляді передається спортсмену через зовнішні рецептори шляхом використання існуючих методів передачі інформації. Учень, засвоївши в можливих для нього межах завдання, починає його виконувати, діючи за вказівками тренера і відповідно до прийнятих педагогічних принципів. При цьому він не залишається пасивним, а в свою чергу враховує, якщо це потрібно, в ході ігрової ситуації інформацію з теорії гри. В цьому випадку вступають в права і є обов'язковими такі зворотні зв'язки:

- зовнішній і внутрішній зворотний зв'язок, що керує діями самого учня по загальних закономірностях;

- зворотний зв'язок учень-тренер, за яким останній набуває інформацію про хід виконання даних йому завдань. Ця інформація надходить у зв'язуючий механізм зовнішнього кільця тренера, і він залежно від ситуації, що створилася, вносить ті або інші поправки, як в дії учня, так і в свої вказівки, педагогічні дії (на цьому заснована методика антиципації). Одночасно тренер отримує і обробляє інформацію, що надходить від ігрової ситуації і від об'єктів, на які впливає спортсмен. У цьому і полягає одна з труднощів роботи тренера: йому фактично доводиться мати справу з інформацією, що надходить відразу по 3–4 каналах зворотного зв'язку;

- зворотні зв'язки учень-об'єкт дії (предмет) і результат дії, по яких до спортсмена надходить інформація про фактичні результати його рухових дій. Безпосередній контроль за ходом переміщення ланок тіла відбувається під час самого руху за описаними раніше закономірностями, але так, щоб утворювалися відповідні зв'язки і взагалі здійснювалося налагодження роботи внутрішнього кільця. Завдання такої роботи – засвоїти певну навичку [197, С. 126–127]

При розгляді наведеної схеми треба врахувати, що вона придатна не на одноразове застосування, а на багаторазовий цикл взаємодії тренера і спортсмена, залежно від поставлених завдань, їх вирішення, а також ступеня засвоєння дії, що вивчається. Схема також дозволяє визначати найбільш важливі ділянки й канали передачі інформації, а також виявляти ділянки, небезпечні для дії перешкод. Запропонована Л. В. Чхаїдзе схема передачі інформації в ході педагогічної взаємодії між тренером-викладачем і



студентом має велике значення для побудови і організації педагогічного процесу в цілому.

Отже, у зв'язку з багатогранністю впливу засобів фізичного виховання і спорту на всі органи і системи організму, а також особистість в цілому, процес самостійного вивчення спеціальної літератури по даній дисципліні не може бути безпечним і ефективним без участі викладача.

Сучасний тренер-викладач повинен бути носієм не лише практичних, але й науково обґрунтованих теоретичних і

методичних знань і як науково-педагогічний працівник постійно поповнювати їх, а також популяризувати серед студентів.

Молоді, та й не лише молоді викладачі вишу постійно дивуються: «Навіщо викладачеві займатися наукою? Ми ж практики!». Ось що писав із цього приводу академік В. І. Вернадський 100 років тому у статті „Письма о высшемъ образованіи въ Россіи”, що була надрукована в журналі „Вестник воспитанія” (1913 г., № 5, С. 1–17.). Учений відзначає, що першим і основним завданням вищої освіти є швидка і повна передача завоювань науки і техніки по можливості широким верствам молодого і дорослого населення. Система освіти буде тим досконалішою, чим процес розповсюдження знання, пропаганди досягнутих результатів у людський натовп здійснюватиметься швидше, не буде відставати від роботи наукових дослідників, технічних винахідників [42].

Зазначимо, що сучасний викладач повинен розуміти і вміти швидко оцінити значущість тієї чи іншої інформації для майбутньої роботи і життя свого вихованця і країни в цілому, а потім через свій предмет пропагувати і пояснювати свої науково обґрунтовані погляди. Для цього треба мати певний інтелект і якнайглибші знання своєї сфери діяльності, а також володіти ефективною педагогічною технологією формування свідомості і мислення, щоб у разі потреби майбутні спеціалісти швидко могли використовувати професійно важливу інформацію у практичній діяльності. Нині цей процес надто відстає, тому є малоефективний.

В. І. Вернадський пише: «Кількісно і якісно зростає армія науковців і мислячих техніків. І саме організація наукової роботи, що отримала таке яскраве вираження в науці ХІХ ст., і мабуть головним чином у ХХ ст., викликає швидкість темпу наукових завоювань, яка корінним чином змінює устрій і характер вищої школи нашого часу». «Поряд із зростанням науки в новітній історії вищої школи треба взяти до уваги ще одну рису нового часу, вплив якої може бути виражений ще більш глибоко, в усякому разі, може і повинен бути поставлений на одному місці з розширенням і темпом наукових успіхів. Це – демократизація життя та її велика гуманність. Демократизація життя і державних форм пронизала усю вищу школу нашого часу. Її вплив з кожним поколінням посилюється. Нарешті, поряд з вищевикладеним, в новітній історії вищої школи слід звернути увагу на вплив ще однієї риси нового часу – поширення єдиної культури або, в усякому разі, доступність єдиної культури для всіх країн і народів, для всього людства» [42]. Наукове знання є єдина форма духовної культури, спільна для всього людства,

незалежна в своїй основі від історичного або географічного місця і часу. Лише наука і тісно пов'язана з нею техніка спричиняють єдність культури для всього людства, досягають того, до чого марно прагнули різні форми релігії і школи філософії. Це є неминучим наслідком самої сутності науки – єдиної в основі своїх висновків, для усіх обов'язкової і незаперечної.



Науково-дослідницька робота завжди була необхідним елементом вищої освіти. Це було простим наслідком особового складу її викладачів. Ті, хто міг якнайповніше передавати слухачам науково відоме, були якраз ті люди, які самі науково працювали. При усякій спробі систематично передавати наукові дані мимоволі йшла в їхньому середовищі наукова творча робота. Вона посилювалася при спілкуванні з молоддю, охопленою прагненням набути знань, здобутих людством. Школа шукала гарного вчителя і отримала гарного ученого. Лише поступово свідомість нерозривності науково-дослідницької роботи з правильно поставленим викладанням у вищій школі стає пануючою в академічному середовищі [42].

Наш багаторічний досвід практичної і науково-дослідної роботи у вищій школі дає підставу рекомендувати наступне. Форми науково-методичних і науково-практичних заходів на кафедрі фізичного виховання і спорту нефізкультурного вишу, повинні бути спрямовані на розширення кругозору викладачів і студентів, стимулювання їхньої пізнавальної і творчої діяльності, вироблення навичок і звичок систематичного самоудосконалення. Добре зарекомендували себе такі заходи:

- конференції (курсу, факультету, академії, України, міжнародного рівня) з визначенням і нагородженням кращих учасників;

- *конкурси*: «Краща фізкультурно-спортивна академгрупа курсу» (факультету, академії), «Краща успішність серед збірних команд академії», «Конкурс громадських інструкторів і суддів серед студентських груп курсу» (факультету, академії), «Кращий викладач фізичного виховання і тренер збірної команди»;

- *презентації* фізкультурно-спортивної роботи факультету (академії) із запрошенням на спортивні заходи представників ректорату, деканатів, профкому, студкому; стенди спортивних рекордів; дошка пошани кращих спортсменів року, спортсменів-відмінників, спортсменів-активістів (старост груп, профоргів, членів студкому, інших громадських організацій), учасників конференцій, колишніх спортсменів – успішних професіоналів в різних сферах діяльності;

- *виставки*: «Спортивна слава курсу» (факультету, академії), «Кращі наукові роботи у області фізичної культури і спорту» та ін.;

- *контакти*: із засобами масової інформації (інформаційні, проблемні і профорієнтації публікації в газетах, виступи на радіо й телебаченні про спортивне життя факультету, академії); зустрічі, бесіди з деканами та іншими представниками адміністрації, професорсько-викладацьким складом інших кафедр (публічні лекції, семінари, конкурси для співробітників академії з фізкультурно-спортивною тематикою);

- *атестація* науково-методичного і науково-практичного рівня тренерів-викладачів кафедри фізичного виховання і спорту;

- *міждисциплінарні науково-методичні розробки*: спільні публікації з різними кафедрами факультетів. Орієнтовні теми: «Управління професійною діяльністю інженера-електрика (еколога, економіста, архітектора, містобудівника, менеджера)», «Формування професійних якостей менеджера готельного господарства і міжнародного туризму методами фізичного виховання і спорту», «Впровадження методик ноосферної освіти за допомогою засобів фізичного виховання», «Профілактика професійних захворювань фахівців міського господарства засобами фізичного виховання і спорту».

Для успішної реалізації вище наведених заходів необхідна попередня підготовка викладачів і студентів (рис. 2.11). Вимоги до організаторів і учасників наукових конференцій, перш за усе, є такі:

- уміння користуватися словом – чистота, хороша граматики, зрозуміла мова, чітка дикція, достатній словарний запас, уміле використання спеціальної термінології;

- використання традиційних засобів інформації (книг, журналів, наукових збірок, методичних вказівок тощо), презентації, робота в бібліотеках, методичних кабінетах вишу;
- використання сучасних засобів інформації (комп'ютер, сканер, принтер, Інтернет тощо);
- використання можливостей дистанційної освіти;
- ретельна підготовка до заходів, зокрема з'ясувати, для якої аудиторії готується запланований захід; залучити до участі і підготувати помічників; підготувати і вичитати письмовий варіант виступу; обрати відповідний одяг;
- скласти план і тези доповіді, вивчити текст.



Рис. 2.11 – Досвід і професіоналізм набувається в процесі участі у наукових конференціях Всеукраїнського і Міжнародного рівнів

Вимоги до тез, доповідей, наукових статей, публічних виступів передбачають у тому числі достатній граматичний рівень знання української і російської мови, уміння чітко і зрозуміло формулювати проблему, висловлювати і відстоювати власні думки; відповідну структуру тексту; підготовку наочних матеріалів (стенди, презентація, плакати, фотографії, фільми тощо).

Отже, основними ознаками нашого сьогодення є зміни у суспільстві та в світі, що постійно відбуваються із прискоренням. Наукова інформація при цьому швидко застаріває, наукові ідеї постійно реструктуруються, переосмислюються і оновлюються. Щоб бути конкурентоспроможним у сфері освітніх послуг, викладачеві будь-якої дисципліни свій рівень освіченості, культури і навіть мислення треба постійно адаптувати, розвивати і оновлювати відповідно до змін, які відбуваються.

Розділ 3

СОЦІОКУЛЬТУРНЕ ЗНАЧЕННЯ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

3.1 Ціннісний потенціал і засоби виховання в художній гімнастиці

На етапі міжнародної інтеграції освітнього простору формування нової системи уявлень про цінності фізичної культури і спорту і їх вплив на формування особистості студента є актуальним напрямом досліджень. На думку професора Л. І. Лубишевої, цей процес повинен починатися із зміни спрямованості мислення фахівців даної сфери, а через них і суспільства в цілому [109].

У ХХІ ст. фізична культура і спорт розглядаються як могутні соціальні феномени, здатні формувати і перетворювати як соціальну реальність, так і особистість. «Не випадково останніми роками все частіше говориться про фізичну культуру індивіда як про стійку якість особистості. У роботах сучасних учених, з одного боку, помітні тенденції до поділу понять фізична культура і спорт, з іншого, активно ведуться пошуки шляхів їх зближення на основі реалізації соціальних функцій, впровадження високих спортивних технологій в практику фізичного виховання. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту свідчать про посилення культурологічного і освітнього підходів у спортивній практиці й організації фізичного виховання. З урахуванням цього змінюються вимоги суспільства до сфери фізичної культури і спорту» [108, С. 45].

Ціннісний потенціал фізичної культури і спорту величезний, хоча через низький рівень обізнаності і загальної малограмотності населення його можливості недооцінюються, а тому в педагогічних технологіях використовують неефективно. У роботах професора Л. І. Лубишевої детально розглядається така класифікація цінностей фізичної культури: інтелектуальні, рухові, технологічні, інтенційні, мобілізаційні цінності. Вони, на думку автора, повинні стати орієнтиром фізкультурного, валеологічного, олімпійського і спортизованого виховання.

До початку 90-х років ХХ ст. у вищій школі України оформилися дві основні стратегії вдосконалення фізичного виховання студентів нефізкультурних вишів. Одна з них умовно названа традиційною. Вона має в своїй основі ідею розв'язання існуючих проблем за рахунок високої

особистої активності викладачів фізичного виховання, що орієнтуються на тілесно орієнтований підхід. Цієї стратегії переважна більшість викладачів дотримується і зараз. Усі заходи в даному випадку стосуються удосконалення методики навчання і виховання. Об'єктом зусиль педагогів як і раніше залишається тілесність. І це притому, що на початку 1990 р. була сформована якісно інша стратегія, яку розробили в своїх докторських дисертаціях Л. І. Лубишева і В. В. Приходько [109, 150]. Особливість сучасної стратегії, якої дотримуються ці педагоги-новатори, полягає в орієнтації на культурологічну складову фізкультурно-спортивної діяльності. На перший план поставлена гуманітарна – освітня спрямованість дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання» і похідних від них. Це дає можливість ширше використовувати ціннісний потенціал фізкультурно-спортивної діяльності з метою формування особистості майбутнього фахівця. Проаналізуємо результати перевірки застосування першої – традиційної стратегії, що наведені у роботі С. І. Белих [12]. Автором обстежено 650 студентів 1 і 4 курсів трьох державних вишів м. Донецька (324 чоловіків і 326 жінок). Методом анкетування вивчалася самооцінка підтримки свого здоров'я. Про ступінь участі студентів у фізкультурній діяльності в різних університетах свідчать такі дані. Згідно з результатами анкетування серед усіх студентів 1 і 4 курсів (незалежно від статі) критерієм наявності фізіологічно обгрунтованої повноцінної фізкультурної діяльності відповідають лише 7,54 % студентів; максимальну кількість балів за рівень фізкультурної діяльності, набрали 11,11 % чоловіків і 3,99 % жінок. Це можна оцінити як надто тривожну тенденцію.

Оскільки фізична культура є частиною культури суспільства, то їй властиві, передусім, загальнокультурні соціальні функції, зокрема виховна, освітня, нормативна, перетворююча, пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна, комунікативна, економічна та ін. Ми зупинимось на вихованні особистості засобами і методами масової художньої гімнастики.

У педагогіці під засобами виховання розуміють види діяльності, що формують особистість. До них відносять працю, пізнання, спілкування, гру, фізичну культуру і спорт. У процесі діяльності людина досягає заздалегідь наміченої мети, вчиться практично долати труднощі, набуває позитивного досвіду поведінки тощо. Цим створюються сприятливі передумови для формування моральних і вольових якостей. Проте діяльність повинна задовольняти педагогічним вимогам [140]. Зазначимо, що для педагога-практика наведене трактування засобів виховання і їхній вплив на результати

діяльності студента-спортсмена є занадто загальним і невизначеним. Тому ми робимо спробу деталізації специфіки масової художньої гімнастики.

Узагальнивши дані літератури і власний 36-річний практичний досвід використання художньої гімнастики для виховання дітей, молоді і дорослих, пропонуємо примірну класифікацію засобів виховання в художній гімнастиці. В її основу покладений чинник впливу занять ХГ на усі складові здоров'я – фізичне, психічне, соціальне, етичне, професійне. У підручнику з художньої гімнастики представлена класифікація засобів спортивного тренування [192, С. 18–19]. Вона має спрямованість на досягнення максимального спортивного досягнення гімнастками, які почали займатися даним видом спорту у ДЮСШ і орієнтуються на виконання вищих спортивних розрядів (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Класифікація засобів спортивної підготовки у художній гімнастиці (за Л. А. Карпенко, 2003)

№ п/п	Типи	Види	Структурні групи елементів
1	2	3	4
1	Основні	Без предмета (тілорухи)	Рівноваги, наклони, повороти, стрибки, хвилі, взмахи; акробатичні елементи, різновиди кроків і бігу; танцювальні і партерні рухи
		З предметами	Кидання, перекидання, відбиви, ловлі; перехвати, передачі, перекати; обертання, вертушки, обкрути, викрути; круги, спіралі, змійки, мельниці
2	Допоміжні	Спортивні	Стройові, загально розвиваючі, прикладні й акробатичні вправи. Вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки
		Танцювальні	Елементи класичного, історико-побутового, народного і сучасного танців
		Музично-рухові	Музична грамота, музикально-рухові завдання, творчі завдання й ігри

Продовження табл. 3.1

1	2	3	4
3	Відновлювальні	Педагогічні	Раціональний розподіл і чередування навантажень і відпочинку, різноманіття засобів і методів, вправи на розслаблення, дихання й корекцію
		Психологічні	Створення позитивного емоційного фону, значущих мотивів, сприятливих відносин, саморегуляція, ідеомоторні й психорегулюючі тренування, відволікаючі заходи
		Гігієнічні	Раціональний режим, достатній сон, збалансоване харчування, вітамінізація, гігієнічні процедури
		Фізіотерапевтичні	Різнорізані душі, ванни, бані, масажі, спортивні розтирки, аеронізація, ультрафіолетові ванни

Класифікація засобів виховання у художній гімнастиці, що пропонується нами (рис. 3.2), має більш вузький і конкретизований діапазон призначення: вона орієнтована, насамперед, на виховання особистості жінок студентського віку, що опановують майбутню професію. Виконання масових розрядів у даному випадку є супутнім завданням.

Отже, основною групою засобів ХГ, як й інших видів спорту, є фізичні вправи. Не менш важлива група засобів – музика і танець з їх ціннісним потенціалом і специфічними засобами виховання. Найповніший ефект досягається, якщо тренер і гімнастки грамотно використовують цей арсенал у комплексі з іншими засобами (харчування, сили природи, засоби відновлення тощо). Основними засобами виховання виразності гімнасток є гармонійні рухи і пози, пластична виразність, міміка, динаміка, темп і ритм рухів, просторовий малюнок, багатогранний арсенал музики [3].

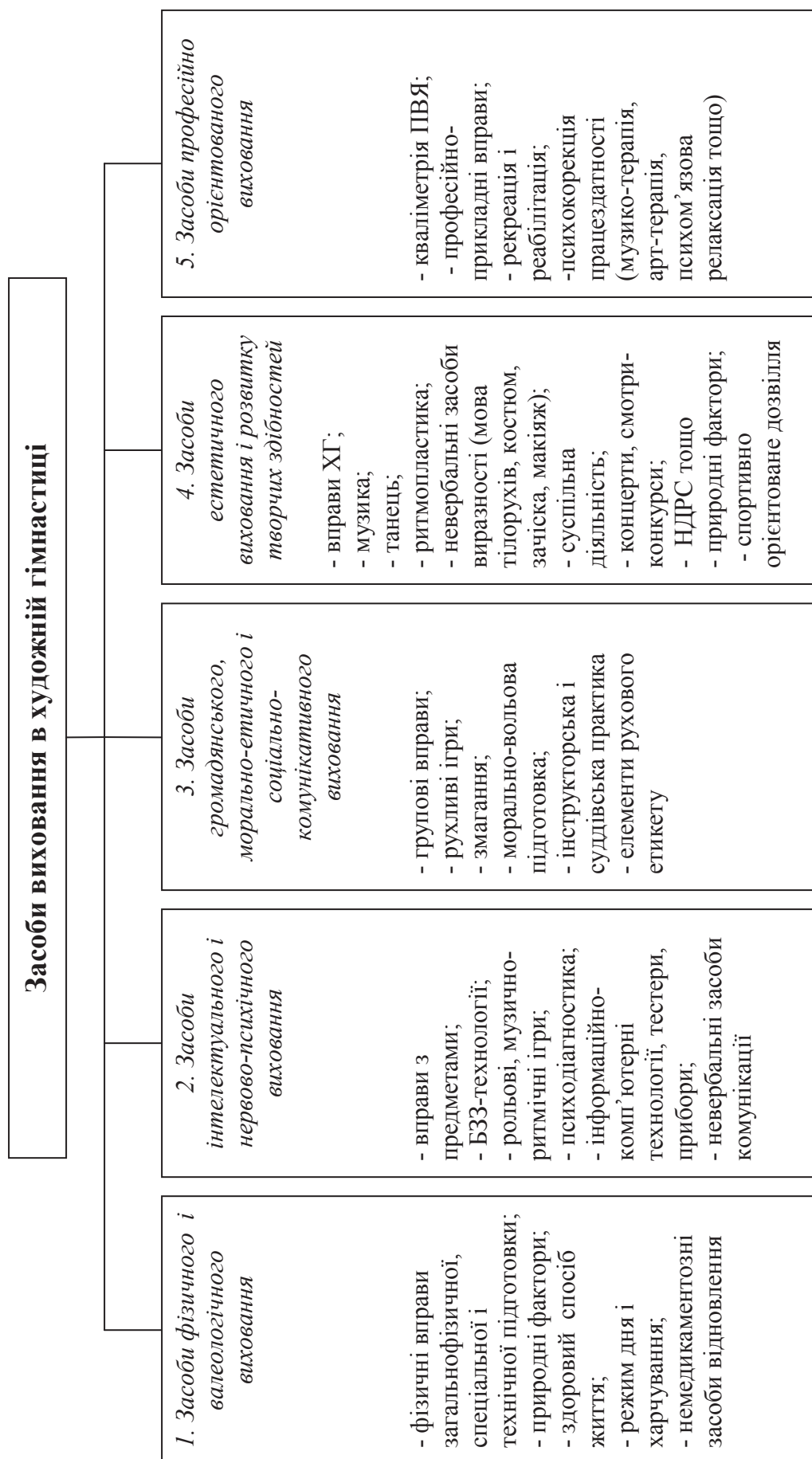


Рис. 3.2 – Класифікація засобів виховання студенток вищих навчальних закладів інженерно-технічного профілю, що займаються масовою художньою гімнастикою (за Т. В. Бондаренко, 2013)

БЗЗ-технології – педагогічні технології з біологічним зворотним зв'язком; ПВЯ – професійно важливі якості

Нагадаємо, що за визначенням *вправа* – це дія, що виконується для надбання і удосконалення тих чи інших якостей, умінь і навичок [178]. *Фізична вправа* – це рухові дії, спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і спорту. При вивченні фізичних вправ фізіологи прагнуть виявити закономірності зміни діяльності різних органів і систем (м'язової, серцево-судинної, нервової, вегетативної та ін.), енергетичні витрати організму, загальний характер і потужність здійснюваної м'язової роботи. Такий фізіологічний аналіз дозволяє розрізняти наступні види фізичних вправ: циклічні й ациклічні, статичні й динамічні, максимальні, субмаксимальні, великої і помірної потужності [151, С. 367].

Змагальні вправи ХГ є композиційним комплексом, створення якого ускладнюється вимогою до повної узгодженості рухів з музичним твором, обраним як акомпанемент. При цьому обов'язково враховуються два основні аспекти оцінювання рівня цієї узгодженості: естетичний (власні музичні мовні форми) і художній (емоційно-чуттєвий та ідейно-образний зміст музики). Дослідження складових виконавської майстерності і в той же час її об'єктивної оцінки представляють чималу трудність у зв'язку з тим, що особливістю даного виду спорту є взаємозалежність рухів, їхнього раціонального і естетичного компонентів. На цьому базується і система суддівства [3]. Предметом оцінки на змаганнях з художньої гімнастики є техніка вправ, а критерієм оцінки – досконалість їх виконання, що оцінюється в балах.

Отже, головна помітна специфіка вправ ХГ полягає в особливих вимогах до їх структури, пластичної виразності, гармонійного поєднання рухів з тим або іншим предметом і, звичайно, музикою. Різноманітність засобів ХГ дозволяє максимально розвивати і формувати у студенток здатності і властивості особистості, які сприяють гармонізації тілесного і духовного розвитку, створюють основу домінуючої спрямованості на самоудосконалення.

3.2 Виховання тілесної культури та її роль у формуванні особистості

Розвиток людини – процес кількісних і якісних змін морфологічного, біохімічного, психічного і соціального характеру. Процеси розвитку особистості, формування соціально значущих людських якостей обумовлені діалектичною взаємодією внутрішніх – біологічних (спадкових) і зовнішніх – соціальних (середовище і виховання) чинників. Анатомо-фізіологічна

структура людського організму залежить від спадковості, а подальший розвиток задатків – від природних, соціальних умов життя та від виховання.

У соціокультурному аспекті тіло розглядається як сукупність культурних кодів, як вираження визначених, чисто людських уявлень про прекрасне і потворне, належне і заборонене. Тому поняття «тіло» доповнюється поняттям «тілесність». Якщо в природничо-науковому значенні «тіло» – це біологічний організм, плоть, обмежена поверхнею шкіри, то поняття «тілесність» включає також одяг, макіяж, зачіску, аксесуари, пропорції і форми тіла, тип статури, м'язовий розвиток тощо [96].



Рис. 3.3 – А. Мирончик виконує гімнастичну вправу, гармонічно поєднуючи фізичний, тілесний і духовний початок жіночості

Отже, авторами, що вивчають дане питання, поняття «тіло» використовується не як «біологічний організм», а як «жива форма»; «тілесність» – це соціальне, культурне тіло, яке схильне до законів становлення людини як особистості (рис. 3.3). Тілесність як образ фізичного «Я» формується по-різному на певних етапах онтогенезу людини.

Людська тілесність виникла на перетині біологічного і соціокультурних рівнів життєдіяльності людини. У ній матеріалізовані об'єктивно існуючі наслідки цього „перетину”. Наприклад, ефект „в'ялих м'язів” – це результат соціально обумовленої гіподинамії, „знаки тіла” – це символи спілкування за допомогою тіла. Тілесна конституція і психологічні особливості особи взаємопов'язані [59, 151, 166, 167]. Зв'язок біологічних і соціально-психологічних рис людини дуже складний. Виходячи з даних низки клінічних спостережень, в ньому беруть участь як нейродинамічні процеси організму, так і соматичні. Зокрема, певне значення має будова тіла, або так звана тілесна конституція. Класичними є дані Э. Кречмера (1921 р.), який на базі тривалих систематичних спостережень дійшов висновку про наявність певної кореляції між конституціональними і психологічними

особливостями у людей, страждаючих деякими психічними захворюваннями [151, С. 65]. Дані ученого цікаві тим, що підкреслюють необхідність звертати увагу на значення біологічного субстрату в психологічних проявах особистості. Психічні прояви передусім обумовлені діяльністю мозку людини. Та сам мозок в своєму функціонуванні взаємопов'язаний з життєдіяльністю всіх інших органів і систем тіла (травлення, кровообігу, м'язової, ендокринної систем та ін.). Ті ж системи впливають і на формування особливостей будови людини, її конституції, яка, таким чином, не є чинником самотійним, незалежним від типової для всього організму життєдіяльності. Конституція тіла також пов'язана з нервовою системою і тому відбиває і певною мірою характеризує нервово-психічні прояви особистості. Так само як і типологічні особливості нервової системи, конституція людини несе в собі як генотипічні (уроджені), так і фенотипічні (набуті) риси. Але на відміну від вищих відділів нервової системи, тілесна конституція доступна безпосередньому наочному сприйняттю і тому наповнює наше уявлення про особу живим, конкретним і образним змістом [151, С. 67–68].

Властивості людини як індивіда формуються і усвідомлюються раніше, ніж її властивості як особистості. Звідси – неоднакове співвідношення «тілесних» і морально-психологічних компонентів «Я». Підлітки і юнаки особливо чутливі до особливостей свого тіла і зовнішності, вони співставляють свій розвиток з розвитком товаришів [97, С. 66]. До речі, з цієї причини багато слабких студентів не ходять на заняття з фізичного виховання. Таких, в першу чергу, треба орієнтувати на самотійні заняття. Як відомо, студенти-спортсмени найчастіше не мають таких проблем і відчують себе упевнено і достойно серед однолітків.

У перехідному віці люди частіше, ніж коли б то не було, стають жертвами так званого синдрому *дисморфофобії* (залежність від свого надуманого зовнішнього недоліку або комплексу) [97, С. 67]. Оскільки зовнішність (зовнішній вигляд) – важливий елемент юнацької самосвідомості, вчителям і батькам корисно знати, які аспекти найчастіше викликають в учнів непокоєння. У гострих випадках потрібна консультація психотерапевта.

Зовнішність – важлива сторона життя молоді. Наскільки об'єктивні й адекватні людські самооцінки, як змінюється ця властивість з віком, визначити досить складно. Перевірку адекватності думок, самооцінок, утрудняють відмінності в об'єктах і способах самооцінки. В одних випадках

самооцінка перевіряється шляхом порівняння вираженого в ній рівня вибагливості з фактичними результатами діяльності – спортивними досягненнями, оцінками за навчання, даними тестування. В інших випадках самооцінка порівнюється з оцінкою навколишніх людей (вчителями, батьками, тренерами), виступаючими як експерти [97, С. 68]. У цьому разі величезну роль відіграють спортивні досягнення, через які уніфікованими правилами оцінювання публічно визначається найсильніший і об'єктивно ранжирується вся решта учасників змагань.

Однією з умов соціалізації особистості є здібність до рефлексії (самопізнання). Це стосується і рівня сформованості тілесного потенціалу [157]. Виявлено, що відсутність або брак досвіду самопізнання власного тіла і тілесного потенціалу призводить до того, що життєві проекти особи виявляються позбавленими необхідній чіткості, стабільності і структурованості. Є дані, що свідчать про те, що студенти з різним темпом фізичного розвитку (акселерати і ретарданти) по-різному сприймаються в студентському соціумі. Їх статусні ролі й місце серед студентства розподіляються теж по-різному: акселеровані (більш зрілі і розвинені) найчастіше стають лідерами, а ретарданти (менш зрілі і слабкіше розвинені), як правило, є знехтувані, інфантильні, істерично-демонстративні або замкнуті. За визначенням, *фізичний розвиток* – це комплекс морфологічних і функціональних показників розвитку організму людини, її фізичних якостей і рухових здібностей, обумовлених внутрішніми чинниками і життєвими умовами [119]. Фізично розвиненіші студенти оптимістичніше сприймають світ і приймають себе в ньому, а ті, що відстають в розвитку, фізично слабкі мають підвищену тривожність, що свідчить про невпевненість і незадоволеність собою. У представників цього контингенту з'являються психологічні комплекси, в основному пов'язані з незадоволеністю своєю тілесною конституцією або її проявами. Як наслідок, такі студенти схильні до різних „фобій” і залежностей. Вони уникають публічних занять фізичною культурою, тим самим заганняючи себе ще у більш вузький кут [56].

Отже, у видах діяльності, заснованих на високих вимогах до тілесної конституції і фізичних кондицій, проблема акселерації-ретардації вимагає пильної уваги педагогів, особливо викладачів фізичного виховання і тренерів. Їх вихованці – фізкультурники і студенти-спортсмени повинні мати достатній обсяг спеціальних знань з питання, що розглядається. Адже тілесні проблеми провокують душевні і духовні проблеми, наслідком чого стає погіршення психічного і соціального здоров'я людини.

3.2.1 Формування культури тіла і рухів

Розробка педагогічної технології з формування культури тіла і рухів не можлива без дослідження структури уявлень студентів про тіло (тілесність). Г. Ложкін і А. Рождественський вивчали це питання методом напівстандартизованої бесіди на контингенті студентів, для яких тіло є основним засобом і навіть інструментом професійної (спортивної) діяльності. У дослідженні взяли участь студенти-спортсмени (n=52) Національного університету фізичного виховання і спорту. Особливість сприйняття тіла у даного контингенту студентів полягає в умінні диференціювати і управляти особливо тонкими психофізичними відчуттями [107]. Одним із завдань було виявлення рівня об'єктивізації образу власного тіла. Йдеться про функціональну роль образу тілесності в просторі життєвих відносин і життєдіяльності людини як істоти, самодостатньої і відповідальної за власний вибір.

Аналіз результатів дослідження показав таке. На думку респондентів, у разі ухвалення важливого життєвого вибору, досягнення поставленої мети, а також професійного успіху в сфері, що вимагає певного рівня розвитку інтелектуальних якостей, тілесність людини або виключається (23 %), або справляє випадковий вплив (14,5 %), або носить ситуативний характер (7,9 %). У переважній більшості випадків студенти-спортсмени обмежують функції тілесності можливостями і потребами спортивної, акторської діяльності, а також різними видами фізичної роботи (шахтар, вантажник, будівельник).

Встановлено факт сформованості уявлень щодо суттєвих відмінностей між матеріальною і нематеріальною природою духовних (душевних) і тілесних процесів. З іншого боку, респонденти усвідомлюють одночасну приналежність «Я» до світу матеріального і духовного або, за термінологією І. С. Кона, усвідомлюють біомодальну природу „Я”. Внаслідок дослідження виявлено, що всупереч очікуваному результату, за кількісним і якісним змістом відповіді студентів-спортсменів виявилися строкатими і мізерними. Образ тіла (тілесність) у них формується, головним чином, у вигляді певної сукупності зовнішніх і внутрішніх органів, призначених для виконання дій, що вимагають зусиль і повноцінної реалізації можливостей, актуалізація яких досягається за рахунок здоров'я.

І. Соловйова (2006 р.) порівняла вплив культури танцю на формування особистості. Вона вивчила вплив занять класичним балетом і східним танцем

на формування тілесного образу «Я» жінок. Були обрані різні танцювальні культури – класична західна і традиційна східна. Вони розрізняються не лише набором рухів, але й підходом до тілесності як такої.

Танець як явище людського життя знаходиться на стику фізичного і психічного рівнів. Танцюючи, ми через своє тіло висловлюємо емоції, думки. Спрадавна танець несе в собі смислове навантаження, часом воно достатньо складне. Наприклад, танець в Індії є деякою розповіддю, де навіть така «дрібниця» як поворот голови або положення пальців грає велику роль. Емоційно насичені індійські танці, окрім зміцнення здоров'я, використовувалися у закритих культових навчальних закладах, де навчали танцівниць для храмів вищому рівню танцювального стилю і художній мові його форм. Відомо, що таємниці символічних рухів руками, кистями, виразні рухи тіла класичного індійського танцю хінду визначалися нормами, встановленими Ведами. Веди (букв. – знання) – один з пам'ятників теоретичної думки Індії. Вони були складені мудрецами приблизно у середині I тис. до н.е. Чотири збірки Вед містять гімни (мантри або сукти) і звернення до богів, стародавні міфи і перекази, правила молитов і жертвоприношень [185]. У Ведах відображені й перші філософські елементи пізнання природи, місця людини в навколишньому світі й природі.

За гіпотезою І. Соловйової, у жінок, що займаються танцями різних культур, формується різний несвідомий образ тіла. У дослідженні взяли участь 30 респонденток по 10 осіб у кожній з трьох груп (класичного балету, танцю живота і в контрольній групі). Усі жінки є представницями російської культури. Тому, як вважає автор дослідження, йдеться про вплив на образ тіла не культур різних етносів, а саме культури танцю. Вік обстежених був різний: класичні балерини були приблизно однакового віку (17–20 років), жінки, що займаються танцем живота, були старші за них (32–48 років). Щоб нівелювати цю відмінність, в контрольну групу були включені як юні, так і жінки періоду другої зрілості. Методика дослідження базувалася на теорії М. Фельденкрайза, засновника однієї з шкіл тілесно-орієнтованої психотерапії. Вона спрямована на виявлення несвідомого образу тіла і полягає в наступному. Респондент із заплющеними очима показує розміри частин свого тіла, дані вимірюються, потім переносяться на папір, де в масштабі 10:1 створюється схематичне зображення фігури людини. Вона і відповідає несвідомому образу тіла. Далі здійснюється якісний аналіз: вимірюються реальні антропометричні (тілесні) показники, їх порівнюють з

уявними показниками. Таким чином встановлюються відмінності спотворених уявлень про свій тілесний образ.

В результаті якісного аналізу отриманих даних встановлено, що найбільш суттєвою тенденцією виявилася розбіжність в співвідношенні маскулінних (чоловічих), фемінних (жіночих) й андрогінних (двостатевих) ознак образів тіла в кожній групі. У балерин картина така: 3 фемінних, 4 маскулінних, 3 андрогінних образів тіла; у жінок, що займаються танцем живота – 8 фемінних, 0 маскулінних, 2 андрогінних образів тіла; у контрольній групі – 6 фемінних, 0 маскулінних, 4 андрогінних образів тіла. Як бачимо, жінки, що займаються східним танцем, знаходяться в найбільшому контакті зі своєю сексуальністю, з найбільш чіткою і адекватною статевою ідентичністю, тобто такою, що відповідає природній біологічній статі. Аналіз результатів балерин здивував: у більшості зовні крихких дівчат несвідомий образ тіла виявився чоловічим, кількість андрогінних і фемінних образів була однаковою. На думку автора дослідження, це може бути пов'язано з тим, що сучасний балет змінив ідеал жінки. Якщо на початку ХХ ст. тілесні форми балерини були досить «округлими», то тепер вони астенічні або атлетичні. Можливо, пише автор, це пов'язано не з психологічними установками, а з самою специфікою балетної техніки рухів, навантаженням і пов'язаних з цим тілесною конституцією, поставою. Адже у балерин з дитинства має бути напружений таз, внаслідок чого утворюється так званий тазовий затиск, що у подальшому часто призводить до проблем у сфері сексуальності, у тому числі і до проблем із статевою ідентичністю. До подібної маскулінізації може призводити й надто напружений режим життя, в якому з дитинства перебуває балерина: треба мати величезну силу волі та мужність, щоб переносити усі фізичні і психологічні навантаження. Але ж слово «мужність» походить від слова «мужчина». От балерини й розвивають в себе чоловічі якості. Підвищення складності елементів рухів і композицій в сучасному балеті вимагає відповідної техніки виконання, психофізіологічні навантаження артистів балету значно зросли.

Результати обстеження жінок контрольної групи лежать як би посередині на деякому континуумі, по краях якого – танцівниці з різних танцювальних культур. У порівнянні з групою східних танцівниць, в цій групі андрогінних образів більше, а фемінних менше, маскулінних образів тіла не виявлено. Отже, І. Соловйова робить висновок, що результати дослідження підтверджують гіпотезу, що культура танцю, яким займаються

жінки значно впливає на їхній тілесний образ „Я”, а отже і на особистість в цілому. А що ж спостерігається у художній гімнастиці?

Роль тілесної культури у формуванні особистості студенток-гімнасток є дуже значною. Адже у художній гімнастиці для вираження емоційного забарвлення музичного твору, обраного для змагальної композиції, використовують ракурси і положення голови, рук, ніг і тулуба в гармонійному поєднанні з тим або іншим предметом. Прояв виразності, її багатогранність залежать від багатьох складових, зокрема психологічних особливостей, темпераменту, загальної культури, художнього смаку, вербального і рухового інтелекту особистості, її культури; рівня спортивно-технічної майстерності, морально-вольової, психологічної і тактичної підготовки, а також віку, зовнішніх даних та інших чинників.

В арсеналі досвідчених тренерів з ХГ є різноманітні технології, методи, методики і прийоми послідовного формування культури тіла і рухів [17, 191, 192, 193]. Як правило у друкованих виданнях вони стосуються школярів-новачків або гімнасток ДЮСШ. Практичних рекомендацій для студенток сучасних вищих навчальних закладів в літературі бракує [74, 132]. Саме тому ми взялися за написання даної монографії. Її автор – майстер спорту з художньої гімнастики, має досвід занять класичною і народною хореографією, 10 років спортивних тренувань, 40 років тренерської роботи у цьому виді спорту. Цей досвід дає сміливість припустити, що маскулінізація несвідомого образу тіла у спортсменок-художниць вище, ніж у балерин того ж віку. Дотримуючись біологічно зумовлених орієнтирів з домінування у жінок фемінних властивостей і якостей, ми упевнено стверджуємо, що заняття масовою художньою гімнастикою у студентському віці вигідно відрізняються від занять у ДЮСШ за ознакою фізіологічно адекватних навантажень і вимог до складності змагальних вправ.

Отже, культура тіла і рухів є важливими складовими гармонійного розвитку особистості. Треновані і гармонійно розвинені тіла гімнасток і танцівниць – це інструмент і результат їх виду діяльності, їх мистецтва. Але ж засоби виразності у них різні, їх ототожнювати не можна: у ХГ використовуються деякі рухи з школи класичного, характерного, народного, сучасного, бального й інших видів танцю, але вони адаптовані до вимог саме художньої гімнастики. Тому методики формування культури тіла і рухів мають як схожість, так і відмінності. Використання німої мови тілорухів в танцях і гімнастиці відрізняється за своєю тематикою і технікою. Головна відмінність полягає в тому, що гімнастка пластикою тіла повинна відчувати і

висловити емоційно-чуттєве забарвлення, наповнення музики, її настрій, а будь-який танець припускає конкретний сюжет оповідання, чому допомагають декорації і костюми. Гімнастичну вправу можна порівняти з картиною імпресіоністів, їхньою віртуозною технікою передавати миттєвий настрій, почуття, стан людини і природи. А танець – це картина, виконана у певному (найчастіше академічному) стилі [40].

З урахуванням вищенаведеного, можна зробити висновок: здатність до самосприйняття є важливим компонентом соціальної технології формування особистістю власного тілесного потенціалу і на цій основі – культури тіла і рухів. Недооцінка тілесного або духовного має згубні наслідки, рівно як і переоцінка одного з них. Тілесна і духовна культура людини взаємозв'язані і взаємообумовлені, тому їх треба вдосконалювати паралельно із застосуванням комплексних технологій навчання. І масова художня гімнастика цілком сприяє цьому.

Як приклад технології психокорекції і психотерапії культурологічної спрямованості розглянемо тілесно-орієнтований підхід, засновником якого є В. Райх [198]. Наступником його ідей був А. Лоуен. Тілесна терапія включає фізичні вправи в груповий досвід і є своєрідною альтернативою надмірно когнітивним і розсудливим груповим психологічним методам корекції самосприйняття особистості. До технології тілесної терапії прийнято відносити біоенергетику, зокрема роботи західних учених М. Фельденкрайса, Ф. А. Александера та ін. Але не треба забувати, що найбільш стародавніми і досконально розробленими технологіями біоенергетичної спрямованості є східні системи оздоровлення. Як правило, основним засобом впливу в них є дихальні вправи, що гармонізують перебіг енергії «вивільнення» відчуттів. У деяких сучасних методиках тілесної терапії увага акцентується на позі тіла. Їх мета – формування адекватних тілесних навичок і звичок, самосвідомість і затвердження образу свого „Я”. Є методики, де використовуються звичні пози і постава, що змінюються при варіюванні психічних установок, відповідно до тих чи інших ситуацій.

Цікавим й ефективним різновидом технологій психокорекції естетичної спрямованості є танцювальна терапія. За Н. І. Шевандриним, вона бере свій початок від творчого танцю, але на відміну від нього використовує неструктуровані рухові форми і відчуття, що спонтанно вивільняються. Основними завданнями цієї корегуючої терапевтичної процедури є розширення сфери усвідомлення власного тіла і формування його позитивного образу; розширення арсеналу соціальних умінь і їх

удосконалення; дослідження відчуттів учасників занять і надбання глибокого групового досвіду. Основою дії і здобуття того чи іншого ефекту у даному випадку є взаємовідношення між тілом і розумом, спонтанними рухами і свідомістю, а також переконаність у тому, що рух характеризує особистість [198, С. 331].

Більшість підходів танцювальної терапії знаходяться під впливом психоаналітичної теорії. Техніка «тіло-его» використовує цілеспрямований фізичний рух для посилення самоідентичності. Деякі фахівці переважно використовують структуровані вправи на розслаблення, дихання, розташування, управління і пересування у просторі і в часі. Танцювальна рухова терапія П. Бернстайна – це ритуал, тобто символічна рольова гра і уява, спрямована на дослідження прихованих відчуттів і подолання кризи розвитку. У психомоторному тренінгу А. Пессо акцент ставиться на вираженні емоцій за допомогою рухів.

Значний інтерес представляє відносно нова для вітчизняної науки галузь психологічного знання психологічної практики – арт-терапія. Спочатку вона застосовувалася в практиці лікування неврозів, і головною метою занять було стимулювання і полегшення вираження пацієнтом тієї проблематики, яка є важкою для вербалізації, або виявлення змісту тих емоційних переживань, які не усвідомлені пацієнтом. Тепер арт-терапія активно використовується в освітньому процесі (рольові ігри тощо), в консультуванні, при наданні допомоги особам, що відчувають особистісну кризу, а також у програмах підтримки і підвищення психологічного здоров'я, заснованих на принципах гуманістичної психології. Арт-терапія здатна стати інструментом творчої, внутрішньо особистісної, міжособистісної і культурної комунікації. Творча діяльність може зціляти людей, будучи тісно пов'язаною з історією культури, яка відбивається зокрема в танцювальній і гімнастичній культурі.

В арт-терапевтичній роботі виділяють три напрями: психотерапевтичне, психолого-педагогічне, психологічне. Теоретична основа, інструментарій і понятійний апарат, організація і структура заняття представлені в спеціальній літературі [148]. У практикумі з психології здоров'я цьому присвячено окреме заняття «Арт-терапевтичний супровід професійної діяльності» [148, С. 56 – 62.].

Особливістю арт-терапії є те, що вона дозволяє одночасно створювати певну творчу ситуацію, звертатися до внутрішніх образів людини в обхід егоцензури і виводити ці образи на рівень свідомості. Вона також надає

унікальну можливість для того, щоб дослідити несвідомі процеси, висловити й актуалізувати латентні ідеї і стани, ті соціальні ролі і форми поведінки, які перебувають у витисненому виді або слабо проявлені у повсякденному житті людини.

Таким чином, наука і практика довела, що гімнастика і танець є ефективними видами діяльності, за допомогою яких можна сприяти гармонійному розвитку особистості самодостатньої, упевненої в собі людини, а за потреби – корегувати психофізичні розлади і професійну працездатність.

3.2.2 Тілесна гармонія та краса як прояв закону природодоцільності

Базова категорія естетики – краса. Спробуємо відповісти на питання: що таке краса взагалі і краса тіла зокрема?

Людина завжди прагнула до самоудосконалення, розвитку, вроди (рис. 3.4). Це прагнення закладене в кожному з нас, усвідомлюємо ми це чи ні. Розвиток людини може бути розумовим, фізичним і духовним. Та чи є ці три шляхи різними за своєю суттю? Чи буде фізичний розвиток істинним без духовного і навпаки? Відповідь очевидна. Вона міститься і в базових категоріях християнських цінностей людини: тіло, душа і дух. Лише за умови дотримання цілісності фізичної (тіло), психічної (душа) й етичної (дух) організації людина може відчувати гармонію свого існування, сприймати себе невід'ємною часткою природи, соціуму, Всесвіту.



Рис. 3.4 – Краса і гармонія зовнішньої і внутрішньої жіночості

Краса тіла завжди, в усі часи цінувалася, оспівувалася, захоплювала. Але яку статуру можна вважати красивою, вродливою? Чи є певні об'єктивні критерії краси тіла? Або це поняття чисто суб'єктивне? І те й інше вірно. Краса – це поняття суб'єктивне і об'єктивне одночасно. Суб'єктивність полягає в тому, що кожен сприймає красу по-своєму. У народі з цього приводу говорять, що про смаки не сперечаються.

Взагалі термін «краса» – це поняття, вигадане людиною. У природі немає красивого або некрасивого, в природі просто є те або інше. Проте вона зовсім не байдужа до красивого! Краса в природі «заохочується» і має явну «перевагу» над некрасивим. Наприклад, коренасте, струнке, міцне і по своїй будові симетричне дерево має більше шансів на виживання серед інших дерев із слабкішою кореневою системою або зігнутих в один бік гілок, з кривим стовбуром тощо. Так і напрошується порівняння з людиною: суб'єктивне сприйняття зовнішнього вигляду «тіла» дерева і людини ідентичні, а що стосується шансів виживання, тут часто спостерігається суттєва різниця. На нашу думку, ця різниця обумовлена штучним спотворенням в свідомості «окультуреної» людини суті поняття природодоцільного здорового життя.

З підвищеною увагою ставляться чоловіки до красивих дівчат. Вже одне це дає їм незаперечно більше шансів і стимулів до продовження людського роду. Народження здорового потомства може бути лише від здорових і красивих батьків. Саме тому свідомо і підсвідомо чоловіки прагнуть вибирати, передусім, красиву жінку, як, втім, і жінка робить свій біологічно обґрунтований вибір. Прикладів на цю тему може бути багато і все це можна об'єднати одним загальним законом, відомим в науці під назвою «природний відбір». Цей важливий закон природи є жорстоким, та справедливим: життя повинне розвиватися, краса повинна перемагати. У цьому полягає доцільність даного закону. А краса є втіленням самої доцільності. Доцільність – ось основний об'єктивний критерій краси в природі. Все, що красиво, що нам подобається, є найбільш придатним, найбільш раціональним, тобто доцільним. Наприклад, довгі та стрункі ноги у дівчини сприймаються нами як красиві. Доцільність полягає в тому, що ще у давнину жінка з такими ногами могла швидше втекти і захистити свою дитину. Біологічна доцільність зустрічається в природі скрізь, оскільки живий організм має унікальну властивість пристосовуватися і удосконалюватися. Великі очі у жінок, що вважаються красивими, є також доцільними. Річ у тому, що великі очі мають збільшений кут обхвату зором, а

це допомагало у давнину вберігати своє потомство. Природно, що зараз такі очі, ноги, волосся тощо не мають того значення як раніше, однак генетична пам'ять і зв'язок з минулим роблять на наше відчуття краси суттєвий вплив. Зрозуміло, що з часом доцільність в тій або іншій біологічній ознаці може змінитися. Проте ці процеси дуже тривалі. Отже, саме доцільність є ключем до розуміння краси і об'єктивним критерієм, за допомогою якого все ж таки можна сперечатися про смаки і судити про красу.

У фізичному вихованні і спорті існує багато можливостей за допомогою різноманітних методик видів спорту формувати тіло, корегувати фізичні недоліки. Деякі нові види фізкультурно-спортивного спрямування вигадані спеціалістами суто для набуття краси тіла. До них, зокрема відносяться шейпінг і фітнес для жінок і бодібілдинг (культуризм) для чоловіків і жінок. Якщо заперечень і сумнівів щодо користі шейпінгу (за умов професіонального проведення занять) поки що в літературі не висловлюється, то тілобудова з використанням силових вправ викликає дискусію [66, 139, 190]. Особливо це стосується занять жінок [123].

Спробуємо відповісти на питання: культуризм – це корить і краса або ні? У поняття «красиве тіло» в різні періоди розвитку людства вкладався певний сенс, властивий лише даній епосі. Скульптори і художники минулого залишили нам своє розуміння вроди у витворах мистецтва, відображені на полотнах і в камені. Так, Поліклет, давньогрецький скульптор і теоретик мистецтва (V ст. до н.е.), один з провідних представників високої класики прагнув обґрунтувати і практично втілити закон ідеальних пропорційних співвідносин в людському тілі. Найбільш яскраво художні переконання Поліклета проявилися в його статуї «Доріфор» (списоносець) (рис. 3.5). Прекрасне тіло юнака притягує до себе увагу своєю природністю, магічною силою гармонії і краси, помірності й відповідності форм, еластичності і рельєфності тілесної фактури, пропорційності та внутрішньої сили м'язів, легкістю і пружністю вгадуваного руху. Як протилежність сучасного уявлення про красу чоловічого тіла, подивимося на тілесне втілення технології «будівництва» красивого тіла у культуризмі (бодібілдинг) (рис. 3.6).

Культуризм – один з популярних видів спорту сучасності, основним завданням якого є створення гармонійно розвиненого і красивого тіла. Ним займаються і чоловіки, і жінки, які у побуті частіше його називають «фітнес», що не цілком відповідає походженню даного поняття. Чому ж багато хто не сприймає зовнішнього вигляду атлетів-культуристів, не подобаються

вражаючі мускулісті фігури таких спортсменів? У чому причина негативного суб'єктивного ставлення до такого роду краси? І чи є взагалі культуризм істинним джерелом створення і розвитку краси людського тіла?



Рис. 3.5 – Списоносець
(автор – давньогрецький
скульптор Поліклет)



Рис. 3.6 – Сучасний
атлет-культурист

Гіпертрофовані м'язи культуристів шокують нашу уяву. Здивування – от що рухає нашими відчуттями, але не дійсне захоплення красою. Бізнес, побудований на шокуючій дії надмірно розвинених м'язів атлетів-професіоналів не може служити дійсному мистецтву «тілобудови», мета якого – створення гармонії і краси. Тренування культуристів має вузько направлену і обмежену дію на розвиток м'язів. Мета такого тренування – конструювання, розвиток максимального обсягу м'язових структур. Проте, фізіологічні функції таких м'язів обмежені: вони не мають таких важливих якостей, як витривалість, швидкість, швидка («вибухова») сила, координація, гнучкість. Тому такі м'язи є непрактичними, недоцільними, а отже і непривабливими. Технологія їх конструювання завдає непоправної шкоди здоров'ю людини, адже багато систем організму функціонують в неадекватному режимі, що призводить до замежної фізіологічної вартості роботи.

Яке ж тіло і який тілесний розвиток можна вважати красивим або доцільним? Тіло, яке матиме максимально можливий фізичний потенціал і рівень захищеності або здоров'я, і буде істинно красивим. Таке тіло повинне бути швидким, сильним, спритним, гнучким, витривалим, мати надійність і опірність до зовнішніх умов. Останній чинник є суттєвим для фізичної підготовки людини.

Великий спорт з його надмірними психофізичними навантаженнями шкодить здоров'ю людини. Адже багаточисельні дослідження довели, що тільки оптимальні і помірні навантаження є доцільними і корисними. Учені стверджують, що тренувальне навантаження потужністю до 50–60 % від максимальної збільшує резервні можливості організму, якщо воно більше 60 %, то знижує імунітет і захисні властивості організму. Один з основних принципів знаменитої системи Дж. Уайдера [180] «прогресивного перенавантаження» з точки зору здоров'я може звучати як «прогресивне самогубство». Такий підхід в культуризмі цілком зрозумілий, оскільки лише надмірні супернавантаження можуть дати надмірні суперм'язи. Адже яка мета, такі й засоби.

Багато атлетів-новачків прагнуть збільшити свою м'язову масу, щоб бути схожими на знаменитих культуристів. Проте з фізики відомо, що чим більша маса тіла, тим складніше ним керувати. Досвідчені спортсмени знають, що «перекачані» м'язи закріпачують рухи, роблять їх скутими і погано керованими. От чому м'язова маса людини повинна бути також оптимальною або доцільною. Крім того, треба врахувати той факт, що велику м'язову масу можна „наростити” лише при вживанні висококалорійних білкових продуктів, які при збільшеній денній дозі „зашлаковують” організм, оскільки містять в собі різні канцерогенні речовини і шкідливі домішки. Харчування не повинне використовуватися для однієї мети – збільшення м'язової маси. Воно повинне бути раціональним, збалансованим, натуральним і служити інтересам здоров'я людини.

Культуризм, легка атлетика, баскетбол або який-небудь інший професійний вид спорту, де застосовуються перенавантаження, психогенні стимулятори, анаболічні стероїди та інші неприродні засоби відновлення – чи потрібні вони для дійсного розвитку і досконалості людини? Великий спорт з його перенавантаженнями веде до передчасного зношування організму, а значить і його старінню, до травм м'язової системи і опорно-рухового апарату, до травм психіки. Чи не являється він сурогатом дійсного призначення фізичної культури? Чи не є бажання перемагати відглосом

стародавньої людини з її агресивністю і прагненням до самозахисту? Чи не веде великий спорт з його вузьконаправленим розвитком до обмеженого розуміння краси людського тіла і духу? Можливо, на даному рівні розвитку людства нам це й потрібно? Хоча б для того, щоб зрозуміти себе і відкинути усе зайве? Можливо, коли ми зрозуміємо дійсне призначення фізичної культури, то займатимемося спортом не для вигоди, тріумфу або пихатості, а для здоров'я і щастя.

3.2.3 Золоте січення – закон краси та гармонії

Численні літературні та археологічні пам'ятники історії Заходу і Сходу свідчать, що в давнину числа наділялися не лише природними і людськими якостями, але й обожнювалися [4, 82]. Учені минулого вважали, що «числа керують світом». Звичайно, в цьому вислові є доля перебільшення, однак багато відкриттів, пов'язаних з числами і їх значенням в природі, підтверджують справедливість серйозного ставлення до цього факту. Так, відкриття італійського вченого (математика), винахідника і купця А. Фібоначчі – яскраве тому підтвердження.

Елементи числової послідовності 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, ..., у якій кожний наступний член дорівнює сумі двох попередніх, а співвідношення суміжних чисел дорівнюють 1,618, є одночасно арифметичною і геометричною прогресією. Цей ряд чисел назвали числами Фібоначчі, а термін «золотий перетин» запровадив Леонардо да Вінчі у кінці XV ст. У чому ж сила і незвичність цих чисел? Виявляється, вони містять в собі певну гармонію, яка виражається в пропорційності елементів даного ряду. З тих давніх часів, помітивши певний сенс цих чисел, золотий перетин стали використовувати в багатьох витворах мистецтва: в архітектурі, живописі, музиці. І зараз ще не можна точно сказати, що ж займало домінуюче положення в творчості: свідоме використання метричного закону і обчислення відносин розмірів, або природа людського сприйняття і мислення диктувала митцю свої умови, підштовхувала його до оптимального рішення в обранні пропорцій створюваного. Річ у тому, що сприйняття предметів, малюнків, музики, людського тіла і будь-якого іншого об'єкту або явища, побудованих за принципом золотого перетину, створюють сприятливе враження, а також стійкість і завершеність. Це дивовижне число 1,618 застосовується природою скрізь і всюди: співвідношення розмірів равлика або морських молюсків, цим співвідношенням визначається гвинтове розташування листя на паростках і спіральне розташування насіння в

голівках соняшнику і соснових шишках, пропорції нормально складеного тіла людини від пупка (точки виникнення живої істоти) до верхівки і п'ят. Сьогодні учені серйозно замислюються над дивними властивостями золотого перетину. Щокроку дослідників чекає одкровення природи. Зокрема, було встановлено, що інваріант альфа-ритму людського мозку рівний також 1,618. Можна навести ще безліч прикладів використання числа Фібоначчі.

Слід зазначити, що застосування золотого перетину для побудови тренувального процесу гармонійного розвитку м'язових структур людського тіла також є можливим і має першорядне значення [66].

Учені дійшли важливого висновку, що процес утворення матерії, пов'язаний з органічним зростанням, здійснюється також за законом золотого перетину, що відбиває вихровий процес зростання.

Отже, на підставі всього вищевикладеного, а також безлічі інших відкриттів і досліджень, можна зробити узагальнений висновок: закон золотого перетину є об'єктивним математичним вираженням закону краси і гармонії в живій природі, що характеризує процеси органічного зростання і розвитку. Універсальність пропорції золотого перетину дозволяє стверджувати, що даний принцип можна застосовувати для розрахунку будь-якого динамічного процесу.

Як відомо, людина є часткою природи і її розвиток, а також рухи, підпорядковані законам розвитку природи. Отже, спорт, являється тією сферою, де багаточисельні динамічні процеси, що розвиваються в часі, можна математично розрахувати, використовуючи принцип золотого перетину. Одними з перших, хто став застосовувати в своїх тренуваннях принцип золотого перетину, були бігуни на короткі дистанції. Річ у тому, що стартовий розгін спринтерів – це динамічний процес, в якому один з важливих параметрів – збільшення довжини стартових кроків – можна розрахувати за принципом золотого перетину. Тренери і спортсмени розробили цілу методику низького старту по відмітках, розрахованих за пропорцією золотого перетину, і вона успішно застосовується сучасними спринтерами. У легкій атлетиці існує і застосовується на практиці ще одна методика, в якій використовується принцип золотого перетину: у стрибках у висоту способом «фосбері-флоп», де траєкторія розгону визначається по розрахункових точках.

Ми поставили собі за мету вивчити можливість використання принципу золотого перетину в атлетизмі. Основним завданням було: розробити і випробувати методику «вихрової» моделі тренування в

атлетизмі. Гіпотеза проведеного дослідження така: застосування принципу золотого перетину в процесі тренувань з атлетизма дозволить гармонійно розвивати м'язові структури організму згідно із законами природи.

Атлетизм – це той вид спорту, де в процесі тренувань відбувається розвиток і зріст м'язових структур, тобто органічний зріст живої матерії. Будь-яка система тренувань в атлетизмі включає ряд параметрів або декілька невідомих, які відбивають основну суть тренування: кількість вправ, кількість підходів і повторень в кожній вправі, час виконання вправи, час відпочинку між підходами, вправами і тренуваннями, вага обтяження, а також якість виконання самих вправ. Отже, правильно визначивши ці параметри, можна розраховувати на успішний розвиток м'язів і організму в цілому. Нижче представлені деякі дані проведеного дослідження, результати якого більше 20 років нами успішно використовуються в практичній роботі зі студентами.

Кількість тренувань і вправ в одному тренуванні, відпочинок між тренуваннями і вправами, а також якість виконання вправ – ці параметри практично неможливо визначити розрахунковим шляхом, оскільки вони залежать від індивідуальних можливостей організму і завдань, поставлених перед спортсменами. Інші чотири параметри (кількість повторень, час виконання, час відпочинку між підходами і вага обтяження) можна визначити і точно розрахувати за принципом золотого перетину.

Основною ідеєю побудови тренування за принципом золотого перетину є «вихрова» модель силової підготовки, згідно якої кожна вправа виконується з наростаючою інтенсивністю. Тобто, за принципом золотого перетину з кожним підходом у вправі збільшується вага обтяження, зменшується кількість повторень, зменшується відпочинок між підходами і зменшується час виконання вправи. Таким чином, при виконанні вправи в кількох підходах (звичайно в п'яти) із зростаючою інтенсивністю виникає «вихор сили», який і є фактором розвитку м'язових груп за законом гармонії і краси.

«Вихровий» розвиток знаходить своє підтвердження у всій живій природі. Учені помітили, що коли розвиток процесу йде згідно з прогресією золотого перетину або закону «вихрового зросту», тобто починається повільно і спокійно, а закінчується швидко і могутньо, лише тоді народжується щось нове.

Для зручності використання методики «вихрової» моделі тренування в атлетизмі автор пропонує розрахункову таблицю для чоловіків,

користуючись якою можна виконати будь-яку вправу, що використовується в атлетизмі [66]. Усі числові значення у цій таблиці визначені розрахунковим шляхом згідно з пропорцією золотого перетину.

Запропонований нами «вихровий» метод атлетичної підготовки найдоцільніше застосовувати в спортивній практиці різних видів спорту, оскільки він створює оптимальні умови для зросту результативності м'язових структур. Перевагою тренування є застосування широкого діапазону роботи м'язів, тобто роботи в режимі витривалості, збільшення обсягу м'язів, виховання вибухової і максимальної сили. Перевагою даної системи є те, що м'язи працюють, не перевантажуючись, в оптимальному режимі навантаження за законами гармонії і доцільності, тобто за законами природи. Її застосовують ті спортсмени, які не байдужі до всього нового і прагнуть до творчого пошуку, гармонійного розвитку свого тіла і здоров'я в цілому. Кожний з нас завжди може зробити свій вибір і пройти свій шлях вдосконалення. Але запорукою успіху є дотримання законів природи, зокрема тих, які виявляються в гармонії та красі всього сущого.

3.3 Особливості інтелектуального виховання засобами художньої гімнастики

Важливим регулятором поведінки особистості є *Я*-концепція, тобто сукупність уявлень людини про себе, взаємопов'язаних з її самооцінкою. За З. Фрейдом „*Я*” – це свідомі субстанція особистості, що функціонує відповідно до принципу реальності. Вона включає, з одного боку, пізнавальні і виконавчі функції, а з іншого – волю і фактичні цілі. Це та інстанція, яка може панувати над спонуканнями, але вночі „спить”, зберігаючи при цьому здібність до цензури сновидінь [198, С. 189]. *Я*-концепція здійснює регуляцію соціальної поведінки особи і виконує потрійну функцію:

- 1) сприяє досягненню внутрішньої узгодженості особистості;
- 2) визначає характер і особливості інтерпретації набутого досвіду;
- 3) служить джерелом очікування відносно власної поведінки і самого себе [13, С. 30–46; 198, С. 192].

У психологічних дослідженнях установлений тісний зв'язок рівня самосвідомості, міри складності, інтегрованості та стійкості особистості, образу «*Я*» індивіда з розвитком його інтелекту [97, С. 60]. *Інтелект* – одна з найважливіших характеристик особистості. Умовою інтелектуальної діяльності та її характеристикою служать розумові здібності, які формуються і розвиваються протягом усього життя. Інтелект виявляється у пізнавальній і

творчій діяльності, включає процес надбання знань, досвід і здатність використовувати їх на практиці. Традиційно інтелект розглядається в контексті розумової праці. Вважаємо, що це несправедливо. Питання інтелектуального виховання засобами фізичної культури і спорту в літературі висвітлене фрагментарно і недостатньо, що свідчить про його актуальність [183]. Спробуємо дещо компенсувати нестачу інформації з даного питання.

Розумова праця — це діяльність людини по перетворенню сформованої в її свідомості концептуальної моделі дійсності шляхом створення нових понять, думок, умовисновків, а на їх основі — гіпотез і теорії. Результат розумової праці — наукові і духовні цінності або рішення, які за допомогою управляючих дій на знаряддя праці використовуються для задоволення суспільних або особистих потреб. До неспецифічних особливостей розумової праці відносять:

- приймання і переробку інформації;
- порівняння отриманої інформації з тією, що зберігається в пам'яті людини, а потім — її перетворення;
- визначення проблемної ситуації, шляхів розв'язання проблеми і формулювання мети розумової праці.

Залежно від виду і способів перетворення інформації та вироблення рішення, розрізняють репродуктивні і продуктивні (творчі) види розумової праці. У репродуктивних видах праці використовуються заздалегідь відомі перетворення з фіксованими алгоритмами дій (наприклад, рахункові операції), в творчій праці алгоритми або взагалі невідомі, або дані в неясному вигляді. Оцінка людиною себе як суб'єкта розумової праці, мотивів діяльності, значущості мети і самого процесу праці складає емоційну складову розумової праці. Ефективність розумової праці визначається рівнем знань і можливістю їх використовувати, здібностями людини, її вольовими характеристиками [183].

Відомий психолог Б. Г. Ананьєв пише, що в структурі інтелекту особливо важливе місце посідають мислення і пам'ять. Їх характеристики розвиваються асинхронно, але зв'язано і взаємозалежно. Вивчаючи міжфункціональні зв'язки в структурі інтелекту дорослої людини, Б. Г. Ананьєв особливу увагу приділяє чиннику навчання як постійній розумовій роботі, що визначає високий тонус інтелекту [6].

Інтелектуальний розвиток, нерозривно пов'язаний з освітою, має свої критерії розумової зрілості в певному обсязі та рівні знань, властивих даній системі освіти в дану історичну епоху. Як явище розумової зрілості, так і

критерії її визначення мають історичне походження. Ще більшою мірою такими є численні феномени громадянської зрілості, з настанням якої людина повністю стає юридично дієздатною особою, суб'єктом громадянських прав, наприклад, виборчих, політичним діячем тощо [6, С. 187].

Розвиток пізнавальних функцій та інтелекту в юності, як і в усякому іншому віці, має дві сторони – кількісну і якісну. Кількісні зміни – суть зміни в ступені, в рівні розвитку: підліток вирішує інтелектуальні завдання легше, швидше і ефективніше, ніж дитина молодшого віку. Якісні зрушення – це зрушення в структурі розумових процесів: важливо не те, які задачі вирішує людина, а яким чином вона це робить [97, С. 47].

Щоб виявити реальний розумовий потенціал особи, на думку І. С. Кона, потрібно спочатку виділити сферу її переважних інтересів, в якій вона максимально розкриває свої здібності, і формулювати завдання з упором на ці здібності [97, С. 49]. Так для студенток, що обрали для занять художню гімнастику, переважний інтерес орієнтований на естетику і гармонію.

Американський психолог Дж. Гилфорд запропонував модель інтелекту, яка використовується в розроблених ним тестах досягнень. Це тести, що дозволяють оцінити рівень (або ступінь) оволодіння яким-небудь видом діяльності. В основі даної моделі лежать три змінні: операції, зміст і результати мислення [198, С. 291]. За Н. І. Шевандриним, складові проявів структури інтелекту включають:

- 1) пізнавальні процеси (операції) – те, що вміє особа;
- 2) види інформації (зміст) – природа матеріалу або інформації, на основі чого здійснюються дії;
- 3) види кінцевого розумового продукту (результати).

Складові інтелектуальних операцій є такі:

- пізнання – відкриття, повторного відкриття або впізнавання;
- пам'яті – зберігання пізнаного;
- дивергентного мислення – мислення в різних напрямках, що включає дослідження або відшукування відмінностей;
- конвергентного мислення, яке приводить до однієї відповіді, пізнавання кращого або найоптимальнішого варіанту дії;
- оцінки.

Зміст мислення представлений у таких формах:

- образна – реальні об'єкти або їх зображення, моделі;

- символічна – букви, числа, умовні знаки;
- семантична, смислова – слова;
- поведінкова – інформація про інших людей, їх поведінку, здібності, потреби тощо.

Результати мислення можуть виявлятися в елементах і класах (сукупності елементів), відносинах, системах, перетвореннях [198, С. 291].

Одне з питань, на яке спробуємо відповісти: «Яким чином найефективніше можна впливати на мислення людини, використовуючи засоби виховання і навчання?».

Академік, відомий кардіохірург і кібернетик М. М. Амосов разом із співробітниками Інституту штучного інтелекту вивчав біологічну еволюцію розуму людини і суспільства. Нижче представлені деякі дані з його праць, що допоможуть знайти відповідь на поставлене запитання [5].

Вищий етап самоорганізації матерії виразився в біологічній еволюції і появі функції керування об'єктами з цільовими функціями суб'єкта розуму: виживання, розмноження, вдосконалення. *Розум* – це апарат керування через дії з моделями за критеріями оптимальності, що втілюють цільові функції суб'єкта розуму. Простий розум є вже в клітині у вигляді її геному. Наступним рівнем став мозок тварин. Атрибутами розуму служать «моделююча установка» (мозок), рецептори (очі, вуха), органи виконання (м'язи), джерело енергії (тіло). Елементарний розум у тварин забезпечує реалізацію інстинктів. Ускладнення загального алгоритму розуму у людини виражається в програмах мови, творчості та вищих рівнях свідомості, коли предметом стеження служить не лише зовнішній світ, але й власні думки. Отже, вони дістають можливість автономного життя і саморозвитку, наприклад, гіпотези і творчість, які знаходять віддзеркалення в науці та мистецтві. Будь-якому розуму властиві недоліки: обмеженість (моделі простіші за об'єкти), суб'єктивність (оцінка і рішення залежать від почуттів), захоплюваність (самоорганізація).

Людина є продуктом еволюції мозку, що забезпечила її розум подовженням пам'яті і програмою творчості. Сучасний рівень розуму втілюється в творчості, в знаках, речах, релігії, науці, мистецтві. Проте біологічна природа, виражена в потребах і цільових функціях, залишилася і постійно виявляється в поведінці. Вихованням (освітою, релігією, ідеологією), як вважає М. М. Амосов, можна змінити уроджені потреби людини на 25 % [5]. Удосконалення людини виявляється у підвищенні рівня

свідомості і множенні її «координат»: зростають знання і розширюються об'єкти стеження і керування – від зовнішніх предметів до власних думок, до перевтілення в розум інших людей і дій із свідомо нереальними моделями – мистецтво, ігри. Цим дещо пом'якшується егоїзм поведінки, і зменшуються недоліки розуму.

Спираючись на розглянуті передбачення В. І. Вернадського, праці психологів, а також власну багатовимірну концепцію особистості, В. Ф. Моргун висуває гіпотезу про те, що інтеграції людського розуму і довкілля у психозойській ері повинен відповідати інтегрований інтелект (менталітет) людини (табл. 3.2) [126].

Таблиця 3.2 – Схематичне зображення інтегративної структури багатовимірного інтелекту особистості (за В. Ф. Моргуном, 2001)

1. Здібності до просторово-часових орієнтацій (транспективне мислення)	2. Здібності до емоційно-рольової регуляції (емотивно-інтуїтивне мислення)	3. Здібності до змістовної діяльності (загальний інтелект)	4. Здібності до творчого опанування досвідом (інтелектуальна обдарованість)	5. Здібності до різних форм реалізації діяльності (гнучкість мислення)
1.1. Історичне мислення (про минуле)	2.1. Примусово-вольове мислення	3.1. Професійно-ділове мислення	4.1. Кмітливість (научуваність)	5.1. Дійове мислення („ручний інтелект”)
1.2. Оперативне мислення	2.2. Довільно-врівноважене мислення	3.2. Соціально-комунікативне мислення	4.2. Репродуктивне мислення	5.2. Сенсорно-перцептивне мислення (наочно-образне)
1.3. Прогностичне мислення (про майбутнє)	2.3. Післядовільно-захоплююче мислення	3.3. Рефлексивно-самоусвідомлююче мислення	4.3. Творче мислення (креативне)	5.3. Словесно-логічне мислення (понятійне)

Враховуючи дані таблиці, автор дає таке попереднє визначення: інтегративне мислення – це мислення, яке для розв'язання проблемної ситуації користується синтетичною інтуїцією, котра, в свою чергу, користується п'ятьма фундаментальними інтеграціями: транспективною, емоційно-вольовою, змістовною, рівневою та формодіяльнісною.

Чисельні дослідження з вивчення параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі виробничої

діяльності у адаптованих (тренованих) до систематичних фізичних навантажень осіб і неадаптованих (нетренованих) свідчать, що параметри розумової працездатності прямо залежать від рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Розумова діяльність буде меншою мірою схильна до впливу несприятливих чинників, якщо цілеспрямовано застосовувати засоби і методи фізичної культури, наприклад, фізкультурні паузи, активний відпочинок тощо [183].

У природних умовах при виконанні будь-якого рухового акту (ходьба, біг, нахили тулуба, повороти голови та ін.) виникають адекватні реакції систем організму, аналізаторів, утворюючи складний комплексний рецептор [89, С. 4]. На думку професора С. Н. Никитіна з колегами, рухову діяльність необхідно розглядати в єдності екзогенних, ендогенних і психічних складових. У системі рухової діяльності провідною функцією є керування і самокерування, теорію якого розробляли Н. А. Бернштейн і його послідовники. Теоретичною основою оптимізації керування руховими діями є принципи біологічної моделі саморегулювання (самоврядування), зокрема оборотність, оптимальна готовність, мінімізація і максимізація (стійкість). Колектив російських авторів розробив модель рухової діяльності і на її основі виявив взаємозв'язок між категоріями: аналізатори центральної нервової системи (приймаюча складова), інформація природного середовища (передаюча складова) і рухові дії (коректуюча складова) [134]. Запропонована модель дозволяє доповнити і систематизувати наявні дані з проблеми рухової діяльності і розглядати процес оптимального керування як замкнутий цикл.

Спортивна діяльність, незалежно від спортивної спеціалізації, пред'являє величезні вимоги до процесів інформації та її переробки, до пам'яті й уваги спортсмена, його волевих дій і емоційних станів [151, С. 376]. До інтелектуальної сфери фізкультурно-спортивного виховання передусім відносяться особливості усвідомлення фізичних якостей і довільна регуляція їх прояву. Перетворення фізичних якостей у факт свідомості здійснюється за певними закономірностями. До найбільш загальних вимог пізнання фізичних якостей можна віднести:

- 1) необхідність усвідомлення структури кожної фізичної якості;
- 2) з'ясування характеру найважливіших елементів фізичної якості;
- 3) забезпечення зосередженої уваги на окремих елементах фізичної якості;

4) використання самонаказів для збільшення граничних проявів фізичних якостей;

5) пошук додаткових орієнтирів при оволодінні структурою конкретної фізичної якості [151, С. 406].

Усвідомлення фізичних якостей і набуття здібності довільної їх регуляції досягається в процесі виховання. Під вихованням фізичних якостей розуміється спеціально організований педагогічний процес перетворення найбільшої кількості структурних елементів кожної фізичної якості у факт свідомості [151, С. 406]. Важливим завданням спортивного вдосконалення (на рівні будь-якого розряду) є забезпечення високого рівня спортивної майстерності на основі максимального прояву розумових і фізичних здібностей при виконанні спортивних дій і високої психічної надійності [151, С. 402].

Керування рухами власного тіла відбувається, перш за все, за допомогою відчуттів, спричинених даними рухами. Ці відчуття називають «м'язово-суглобовими відчуттями». Звичайно це відчуття неясно усвідомлюється і його важко висловити. Але артисти балету і „художниці” в процесі навчання і роботи так удосконалюють свою рухову діяльність і роботу аналізаторів, що можуть дуже повно і чітко розповісти про відчуття при рухах. Для того, щоб керувати рухами професійно, потрібно відчувати свої рухи в просторі і часі, мати загострене відчуття рівноваги, «м'язове відчуття», сприйняття часу і простору, темпу і ритму, потрібні тонкі відчуття власного тіла в русі. Все це можливо лише при узгодженій і довершеній роботі багатьох аналізаторів.

Узгодженість рухів в хореографії і гімнастиці можна розділити на прості й складні координації [121, С. 144; 192]. Як відомо, між опорно-руховим апаратом і нервовою системою здійснюється двосторонній зв'язок. Чітке здійснення такого зв'язку відбувається за допомогою мозочка (рис. 3.7).

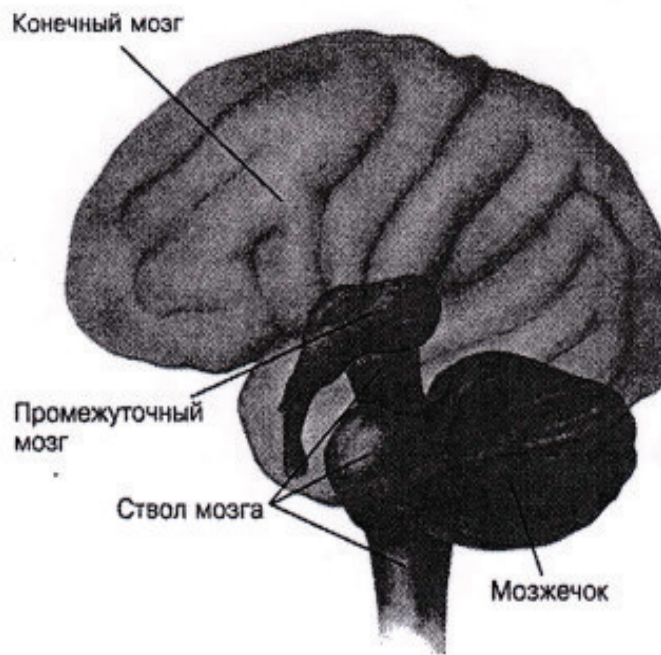


Рис. 3.7 – Основні частини головного мозку

Мозочок грає найважливішу роль в контролі всіх швидких і складних видів м'язової діяльності, а саме:

- допомагає синхронізувати рухову діяльність і швидкий перехід від одного руху до іншого, стежачи і вносячи зміни в рухову діяльність, викликану іншими ділянками головного мозку;

- сприяє функціонуванню, як рухової області кори головного мозку, так і базальних ядер;

- «пом'якшує» структуру рухів, інакше вони були б різкими і некоординованими.

- виконує роль інтеграційної системи, порівнюючи запрограмовану діяльність із змінами, які відбуваються в організмі, і проводячи потім відповідні корегуючі дії за допомогою рухового відділу мозку;

- отримує інформацію з головного мозку, а також від проприорецепторів, що знаходяться в м'язах і суглобах, і які повідомляють про положення тіла в даний момент;

- отримує зорові імпульси, а також імпульси про рівновагу тіла.

Отже, мозочок обробляє всю інформацію, що надходить, про напруження і стан усіх м'язів, суглобів і сухожилів, а також положення тіла відносно навколишніх умов, а потім визначає якнайкращий план дій, спрямований на виконання необхідного руху.

Можна виділити декілька найбільш важливих показників ВНД, які треба враховувати тренерам і спортсменам для вироблення якнайтонших диференціювань, що дозволяють точніше виконувати вправи. Це швидкість утворення умовного рефлексу, його величина і міцність, інтенсивність внутрішнього і зовнішнього гальмування, швидкість іррадіації і концентрації процесів збудження і гальмування, податливість до зовнішніх дій. Ці особливості вищої нервової діяльності поєднуються з основними властивостями нервових процесів – силою, врівноваженістю і рухливістю. Здатність до виконання тривалої малоінтенсивної або короткочасової роботи великої потужності багато в чому залежить саме від сили нервового процесу.

Вивчення психофізіологічних і біомеханічних основ керування рухами дає уяву про складність аналітико-синтетичної діяльності мозку в процесі спортивного тренування, про особливості виконання фізичних вправ, що пов'язані з безперервними змінами взаємодії організму і середовища.

3.4 Соціально-комунікативне виховання

Комунікативний потенціал особистості зазвичай оцінюється ступенем товариськості, характером і міцністю контактів, що встановлюються індивідом з іншими людьми. Змістовно і в динаміці ця здатність виражається в багатстві системи і репертуару соціальних ролей, які виконує особа [198, С. 191]. Соціально-комунікативне виховання тісно пов'язане з громадянським, оскільки від його успішності залежить соціальне здоров'я особистості та суспільства. Соціальне здоров'я проявляється через такі характеристики: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація (рівновага) у фізичному і суспільному середовищі, спрямованість на суспільно корисну справу, культура споживання, альтруїзм, демократизм в поведінці тощо. Одним з найважливіших чинників, що визначають стан душевного здоров'я індивіда і популяції є культура особистості, суспільства, цивілізації. Існують переконливі дані як позитивного, так і негативного впливу культури на психічне і соціальне здоров'я людини. У літературі з педагогіки і фізичної культури найчастіше зустрічається традиційна думка, згідно якій культура благотворно впливає на формування особистості та здоров'я людини [47, 108]. Останніми роками з'явилися роботи, в яких наводяться дані, що обґрунтовують й іншу точку зору [152]. Вивчаючи взаємовідносини людини і культури, деякі відомі філософи і учені вважають, що саме культура стає причиною душевних страждань. В той же час очевидно і те, що людина не

може існувати поза культурою. Розглядаючи питання про взаємозв'язок культури і здоров'я, психологи посилаються на класичні праці філософів і психологів. Перш за усе, вплив культури на душевне здоров'я людини розглядають з урахуванням трактування культури як складної системи, різні підсистеми якої співвідносяться з функціями, що виконуються культурою у житті людини і суспільства. Базуючись на класичних працях Л. Уайта, О. І. Даниленко виділяє три підсистеми культури – життєво забезпечувальну, соціально-комунікативну і змістоутворюючу. Усі ці підсистеми впливають, передусім, на душевне здоров'я людини, утворюючи, з одного боку, зовнішні умови її життєдіяльності, тобто культурне середовище, а з іншого – формуючи її внутрішній світ [152, С. 217].

На думку З. Фрейда, захищаючи оточуючих від замаху на їх інтереси, культура перешкоджає реалізації багатьох бажань індивіда, зокрема дуже сильних інстинктів – сексуальних і агресивних. Послідовники З. Фрейда – К. Хорні і Э. Фромм розширили уявлення про витоки негативного впливу культури на душевне здоров'я. Вони показали, що вона здатна провокувати внутрішній конфлікт не лише між біологічними вабленнями і моральними встановленнями, але ширше – між різними потребами і психологічними установками, що сформувалися в людині завдяки засвоєнню явних і прихованих культурних приписів. К. Хорні вважає, що неврози породжуються не лише окремими переживаннями людини, але також тими специфічними культурними умовами, в яких ми живемо. Э. Фромм, дотримуючись ідеї про обумовленість людської поведінки уродженими передумовами людської природи, враховував вплив суспільного життя і культурних моделей поведінки на формування особистості: людська натура – пристрасті людини і її тривоги – це продукт культури. За К. Г. Юнгом, регулюючи суспільне життя, культура провокує порушення цілісності психіки, створюючи дисоціацію між свідомістю й несвідомим. Культура спонукає людину експлуатувати одні функції і залишати в нехтуванні інші, які через це деградують [152, С. 203–228].

Комунікативні риси, що формуються внаслідок накопичення життєвого досвіду, важливі не лише для вироблення мотиву і засобів взаємовідношень з іншими людьми, але й для пізнання власної особистості. На основі комунікативних рис характеру формуються властивості, що виражають ставлення людини до самої себе. Особливості цього ставлення складаються в процесі діяльності (рис. 3.8).



Рис. 3.8 – Спілкування студентів на Спартакіаді вишів м. Харкова супроводжується гамою емоцій і переживань, збагачує світогляд і досвід комунікації

Якщо діяльність, її шляхи і завдання змінюються, перебудовується й ставлення особи до себе. Унаслідок повторень в різних побутових ситуаціях відносин, включених у діяльність, вони перетворюються на фіксовані риси характеру, які виявляються в оцінці власних вчинків, намірів, обдарованості, таланту. Об'єктивний, критичний, принциповий підхід до діяльності, своїх можливостей і сил виникає на основі самокритики. Така риса, як ставлення до себе, виникає на тлі відносин до інших людей. Згодом вона впливає на оцінку діяльності і поведінки інших людей. Для розуміння характеру тієї чи іншої людини важливо знати не тільки її ставлення до себе і оточуючих, а й те, в якій формі ці відносини здійснюються [152].

Спробуємо показати, що особистісна культура студента сприяє адаптації людини в колективі і налагодженню позитивних суспільних відносин. Під особистісною культурою (рис. 3.9) розуміємо сукупність внутрішніх і зовнішніх характеристик, які позитивно впливають на виконання професійних обов'язків, забезпечують комунікативність у спілкуванні з іншими людьми різних рівнів і в різних ситуаціях та виключають будь-яку морально-психологічну напругу в стосунках [133].

Культура емоцій, інтелекту, поведінки, спілкування, зовнішнього вигляду, мови й мовлення та інше – усе це є складовими особистісної культури людини. Ця культура переноситься надалі у навчально-виховний, а потім в професійний процес. Отже, якщо особистісна культура людини низька, якість навчально-виховної і професійної діяльності буде такою ж.

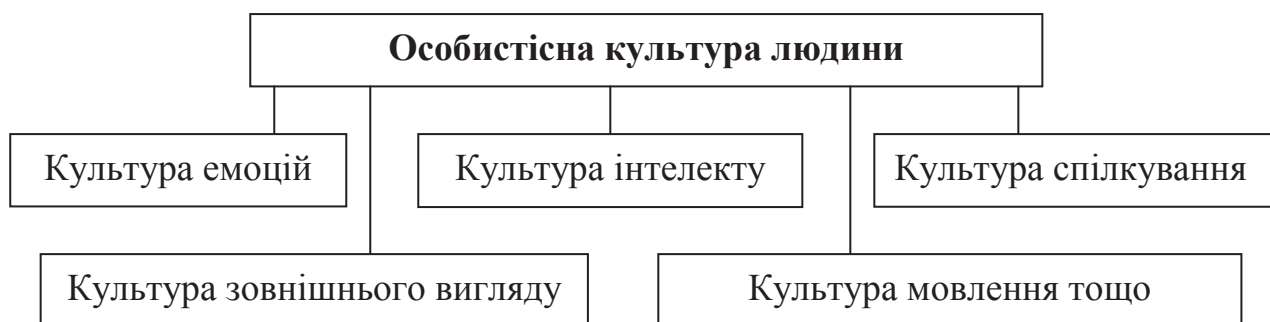


Рис. 3.9 – Складові особистісної культури людини
(за Л. С. Нечепоренко, 2001)

Спілкування – це, передусім, комунікація (рис. 3.10). Вона повинна бути ефективною, безконфліктною і сприяти досягненню мети учасників спілкування.

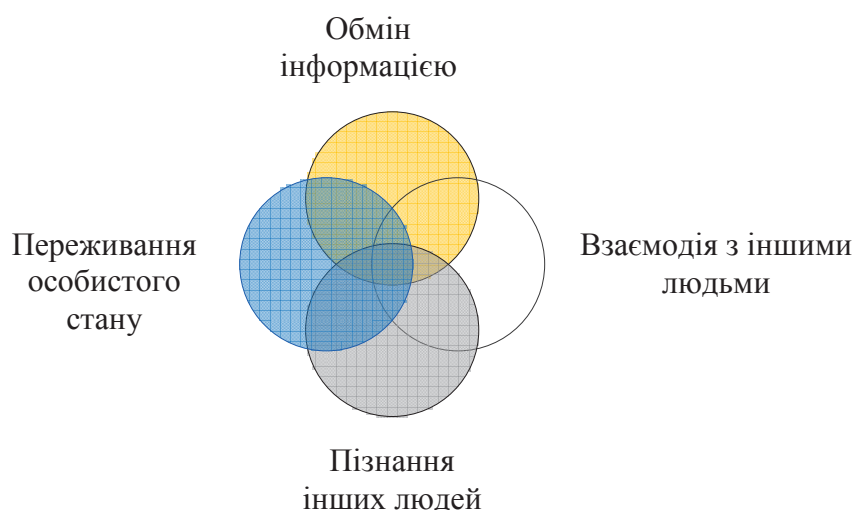


Рис. 3.10 – Схема спілкування людей

Спілкування як самостійна діяльність передбачає вільне володіння засобами і способами комунікації (рис. 3.11). У спілкуванні набувається етичний досвід, організаторські здібності; у пізнавальній діяльності формуються світогляд та інтелектуальні здібності. Глибокий і різносторонній вплив на формування особистості справляє трудова діяльність, різновидом якої є спорт.



Рис. 3.11 – Способи спілкування людей

З позицій психофізіології, основа спілкування є така: унаслідок внутрішніх і зовнішніх подразників в організмі людини виникають нервові процеси. Дякуючи їм, відбувається сприйняття, класифікація, трансформація, координація сигналів мозком. В результаті починається та чи інша дія або діяльність.

У зв'язку з тим, що внутрішній світ прихований від зовнішнього спостерігача, передача знань від людини до людини відбувається лише шляхом абстракції, у вигляді знаків – вербальних (мова) і невербальних (жести, рухи, пози, міміка і ін.). Вербальні й невербальні засоби комунікації забезпечують спілкування індивідів. Виходячи з теми даного розділу, нас цікавлять невербальні засоби комунікації, а ще точніше – роль тілорухів і можливість впливати на них засобами художньої гімнастики. Деякі аспекти цього питання вивчала Е. П. Аверкович [3]. Далі наводимо цікаві дані з її роботи.

Уся сукупність рухів тіла сигналізує про певні психічні стани людини. Несучи інформацію про людину, ця сукупність невербальних засобів спілкування представлена знаками. У семіотиці знаки досліджуються на трьох рівнях – синтаксичному, семантичному і прагматичному. Синтаксичний аналіз – повний і детальний опис виразних явищ і дій. Синтаксис – залежність між послідовними виразними явищами, семантика вивчає зв'язок між виразним рухом і його значенням, прагматикою називається співвідношення між виразним рухом (позою, з'єднанням рухів) і особою, що сприймає їх, тобто зворотний зв'язок. Результати синтаксичного і семантичного аналізу повною мірою враховуються на прагматичному рівні вивчення мови рухів.

Дослідники ставлять питання, чи існує можливість висловити те, що міститься в музичному творі, і навпаки, чи можна, спостерігаючи деякі

«вирази» на мові пластики, танцю, художньої гімнастики визначити, якому саме музичному твору відповідають ці рухи? Досвід складання і виконання композицій художньої гімнастики, а також оцінювання їх суддями і глядачами, на думку Е. П. Аверкович, свідчить про наявність відповідності між характером певного музичного твору і способом рухового, пластичного відображення його специфіки. Очевидно, що тренери і гімнастки високої кваліфікації своїми рухами точніше виражають характер (емоційно-чуттєву наповненість) музичного твору. Виходячи з цього, для вивчення та аналізу динамічних композицій художньої гімнастики Е. П. Аверкович, канд. пед. наук, почесний майстер спорту, абсолютна чемпіонка СРСР, чемпіонка і призерка чемпіонатів світу (60-і роки ХХ ст.), заслужений тренер РСФСР з художньої гімнастики пропонує використовувати метод *семіотики* [3]. Семіотика – наука, що вивчає знакові системи і мови. З точки зору семіотики, такі явища, як музика, живопис, пластика, виразні рухи розглядаються як мовні системи, які можуть бути взаємоперекладними і взаємонеperекладними. Перекладання та інтерпретація – необхідні ознаки мови. Відомо, що музичні твори, за допомогою яких висловлюються різноманітні думки, переживання, емоції, являються погано або зовсім неперекладними на звичайну розмовну (вербальну) мову. Нікому не вдалося, описуючи музику, викликати таке ж емоційно-чуттєве переживання, яке має місце при безпосередньому прослуховуванні її. Отже, є точка зору, згідно з якою мова музики і вербальна мова слів є взаємонеperекладними, тоді як мова музики і невербальна мова пластики – взаємоперекладна.

Е. П. Аверкович вважає що, деталізація, об'єктивізація і прив'язане до семіотики тлумачення специфічних для ХГ понять, пов'язаних з виконавською майстерністю, дозволяють звести до кількісного підрахунку результатів дослідження, здавалося б, виключно суб'єктивні відчуття, думки і висновки. Нас зацікавив семіотичний підхід і засновані на ньому дослідження, оскільки саме цей метод ліг в основу розробки нашої методики використання засобів ХГ в професійно-прикладній підготовці майбутніх спеціалістів, зокрема при вивченні теми «Невербальні засоби комунікації і руховий етикет» з дисципліни «Управління професійною працездатністю» [54, 115]. Довготривалі дослідження показали, що є кілька тем теоретичних занять, що викликають у студентів підвищений інтерес [54, 186].

Тема 1. *Засоби комунікації*. Невербальні засоби комунікації (жест, міміка, поза, рухи), їх значення для фахівця у конкретній сфері діяльності (за вибором). Зовнішні виразні засоби (психологічна й емоційна пластика

пози, рухів). Поняття зовнішній вигляд, грація, вишуканість, манери тощо. Мова жестів та міміки. Етнокультурні особливості мови жестів.

Тема 2. *Етикет як складова зовнішньої культури, регулятор поведінки людини.* Поняття „імідж”, його значення для досягнення успіху.

Тема 3. *Музика і танець як елементи культури народу.* Музика як один із засобів комунікації. Характерні кроки, жести, пози, рухи, що використовуються у народних танцях країни, культуру і мову якої студенти вивчають, або у якій планують працювати.

Теми практичних занять, які подобаються студентам, такі:

Тема 1. *Сценічний рух.* Вправи для удосконалення пластичних ракурсів і рухів голови, тулуба. Вправи для тренування ходи, жестів, поз. Правила жестикуляції. Образні етюди для тренування міміки, навички перевтілення.

Тема 2. *Етикет.* Стилізовані комплекси і вправи для формування рухових навичок етикету. Використання елементів танцю (вальс) для виховання вишуканості манер, грації рухів.

Тема 3. *Прослуховування фрагментів національної музики, пісень, вивчення основних елементів народних танців.* Визначення у прослуханому творі (народному танці) основних емоцій і рис характеру народу. Передати за допомогою довільних рухів (жестів, поз, танцювальних комбінацій) характер прослуханого музичного фрагменту.

Для оцінювання успішності навчання пропонуються такі залікові вимоги:

1. Продемонструвати на оцінку вміння застосовувати жест, позу, рух, міміку перед аудиторією (за завданням викладача).

2. Виконати на оцінку виразно, пластично, артистично заліковий комплекс вправ.

3. Виконати на оцінку танцювальні кроки (вальс, український народний танець) без партнера і з партнером.

4. Провести частину уроку обраної спрямованості з групою студентів.

Таким чином, основою усіх елементів позитивного зовнішнього вигляду є культура рухів людини. З урахуванням свого багаторічного практичного досвіду педагогічної роботи, пропонуємо виховувати культуру рухів за наступною програмою:

1. Удосконалити форми тіла, зміцнити м'язи, а у разі необхідності зробити корекцію статури.

2. Сформувати правильну поставу.

3. Вивчити красиві пози і жести, навчитися ними користуватися.

4. Виховати „м'язове відчуття”, тобто підготувати нервово-м'язовий апарат до сприйняття, а потім до відтворення необхідного руху.

5. Виховувати емоційно-почуттєву сферу, наприклад, використовуючи необмежені можливості музики і танцю.

6. Виховувати пластичну й емоційну „пам'ять тіла” у рухах, позах, жестах, відчутті фізичного стану.

На думку спеціалістів, навчити творчому застосуванню рухів не можна. Можна лише на основі загальної і спеціальної фізичної підготовки виховувати нервово-м'язовий апарат у потрібному напрямку [142]. Найбільш ефективними засобами для цього є елементи різних видів гімнастики, хореографії, танцю, пластики, різноманітні фізичні вправи.

Отже відомо, що краще запам'ятовується те, що містить красу. Ці спостереження психологів у повній мірі використовують, зокрема, у рекламному бізнесі, але рідко у житті при спілкуванні. Тому прагнучи успіху, створюючи позитивний імідж, у своїх діях, рухах, жестах, позах, міміці необхідно орієнтуватися на естетику і красу. Використання засобів художньої гімнастики допомагає це робити професійно.

3.5 Громадянське й морально-етичне виховання

Стійкі форми соціальної взаємодії, моральні й соціальні норми життєдіяльності людей формуються, удосконалюються і закріплюються протягом життя. Охорона і зміцнення етичного і фізичного здоров'я в основному визначається способом життя. В той же час на практиці на рівні громадянської свідомості у сфері культури, освіти, виховання уваги до нього приділяється недостатньо. Вивчення проблеми громадянського виховання особистості передбачає розгляд цілої низки питань, пов'язаних із взаємодією людини і суспільства, особистості та колективу. До таких питань, зокрема, відносяться виховання, усебічний, цілісний і гармонійний розвиток людини, життєва позиція, культура поведінки, етична культура, нормативно-ціннісна орієнтація особистості тощо.

Громадянське виховання передбачає етично-вольову поведінку особи, в якій виявляються складні морально-вольові якості. До них відносяться самостійність та ініціативність, дисциплінованість й організованість, старанність та енергійність, героїзм і мужність, самовідданість, принциповість. Психологічна характеристика кожної з них, а також

особливості і форми їх прояву в осіб з різною організацією вищої нервової діяльності докладно представлені у монографії Є. П. Ільїна [77, С. 161–166].

Громадянське і соціально-комунікативне виховання здійснюється у колективі і через колектив. Значне надбання з виховання особистості молоді через колектив залишив нащадкам видатний радянський педагог ХХ ст., наш співвітчизник А. С. Макаренко [57]. У 1923 р. він сформулював свої головні ідеї про роль колективу у розвитку особистості. С. Невська, вивчаючи досвід А. С. Макаренка, наводить перелік факторів, від яких залежить результат колективного виховання [130]:

- 1) чи розвивається колектив, здатний протистояти негативним впливам;
- 2) чи успішні протидії цього колективу;
- 3) у якій мірі є однотайними і рішучими реагування цього колективу;
- 4) у якому кількісному відношенні стоїть колектив до групи вихованців, схильних до дезорганізації;
- 5) у якій мірі можна бути упевненим у силі колективу і чи немає підстав сумніватися, що колектив не справився із своїм завданням;
- 6) наскільки правильно розвиваються окремі особистості, наскільки корисним для них є вплив колективу, як успішно вони переходять від початкового до більш високого стану;
- 7) як звучить основний тон колективу, який вигляд мають у ньому дисципліна і зовнішні прояви;
- 8) які можна вказувати точки на останньому етапі цього процесу по відношенню до окремих особистостей, наскільки є великий відсоток абсолютного браку?

Усі ці фактори повинні бути у полі зору педагогів. Образ колективу в цілому повинен бути привабливим для усіх його членів – вважав А. С. Макаренко і підкреслював важливість емоційної привабливості життя колективу. До речі, усе вищесказане обов'язково притаманне спортивним колективам, адже у протилежному випадку вони приречені на поразки у змаганнях. Деякі з головних знахідок А. С. Макаренка у сфері громадянського виховання містяться у 8 пунктах його „Операційного плану”, де педагог представив свою виховну концепцію. Основні стрижневі пункти цієї концепції наводимо далі.

Мета виховання визначається потребами суспільства. У першу чергу треба виховати у кожного вихованця 10 якостей і навичок, які зроблять їх достойними громадянами:

1. Виховання відчуття приналежності до колективу і залежності особистого блага від блага свого колективу; саме це відчуття на вищому ступені розвитку переходить у відчуття патріотизму і визначається як громадянська якість.

2. Повага до установлень колективу, його багатства, традицій, цінностей, законів; це є найважливішою якістю громадянина, що пов'язана з поняттям честі і достоїнства.

3. Здатність підкорюватися колективній дисципліні, тобто здатність і вміння обмежувати себе.

4. Ідея боргу: готовність разом з усім колективом природно і просто стати на його захист и в будь-яку мить бути готовим до активної боротьби за нього.

5. Відчуття своєї рівності і залежності відносно інших членів колективу, позитивне ставлення, повага до них, ввічливість, довіра.

6. Працездатність, устремління бути корисним членом колективу.

7. Здатність організовувати працю свою й інших, керувати нею і оцінювати її результати.

8. Здоров'я, тобто нормальний комплекс фізичних, фізіологічних, нервових якостей і проявів, охайність, життєрадісність, статєва упорядкованість.

9. Грамотність: певна сума формування знань і навичок у мові, графіці, математиці, природознавстві та історії.

10. Чітке і упевнене уявлення про стан свого колективу (класу, держави) серед інших колективів, дружніх і ворожих [130].

Виходячи з теорії діяльнісного підходу до соціалізації і розвитку особистості, провідною діяльністю Л. С. Виготський вважає спілкування в колективі, де відбувається побудова відносин з товаришами на основі певних морально-етичних норм, що опосередковують вчинки (рис. 3.12). Дійсно, «відносини, побудовані на основі повної довіри і спільності внутрішнього життя, роблять особисте спілкування тією діяльністю, усередині якої оформляються спільні погляди на життя, на відносини між людьми, на своє майбутнє» [198, С. 207].



Рис. 3.12 – Збірна команда з художньої гімнастики ХНАМГ 2010 – 2011 н.р.: усі гімнастки є студентками ГС-факультету, відмінниці навчання

Морально-етичний потенціал особистості зумовлюється набуттям особою в процесі соціалізації морально-етичних норм, життєвих цілей, переконань, устремлінь. Йдеться про єдність психологічних й ідеологічних моментів у свідомості та самосвідомості особистості, які виробляються за допомогою емоційно-вольових й інтелектуальних механізмів і реалізуються в світовідчутті, світогляді, світовідносинах [198, С. 190].

Говорячи про моральний компонент, який формується разом з формуванням етичної особистості і який обумовлює здійснення людиною етичних вчинків, психологи звертають увагу на питання про «силу волі», а точніше – прояви вольових якостей. У фахівців є підстави стверджувати, що «не лише моральні (етичні) якості сприяють прояву «сили волі», але й прояв «сили волі» забезпечує етичну поведінку» [77, С. 91]. Саме тому для виховання етичної поведінки дітей і молоді доцільно частіше використовувати можливості масового і великого спорту, де постійний прояв вольових зусиль в ім'я особистої перемоги або перемоги команди просто необхідний.

За Є. П. Ільїним (2002 р.), вольові якості – це особливості вольової регуляції, що виявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подоланої труднощі. Прояв багатьох вольових якостей залежить від типологічних особливостей властивостей нервової системи, тобто має генетичну основу. Різний рівень прояву цих якостей може залежати від

різного рівня емоційної реактивності, залежного також від типологічних особливостей нервової системи. Є. П. Ільїн дає таку класифікацію вольових якостей: 1 клас – власне вольові якості («прості»), 2 клас – морально-вольові якості («складні»). Вольові якості першого класу в свою чергу діляться на дві групи. Перша характеризує цілеспрямованість, тривалість утримання спонуки, вольового зусилля (терплячість, завзятість, наполегливість). Друга група «простих» вольових якостей характеризує самовладання (сміливість, витримку, рішучість). Отже, необхідною умовою процесу етичного самовиховання є певний рівень розвитку волі людини. Однак сама по собі «сила волі» не робить поведінку людини етичною. З цього приводу Є. П. Ільїн пише: „Якщо воля моральна (або аморальна), то і її характеристики також набувають забарвлення моральності або аморальності. Етичній оцінці у вольовій поведінці підлягає її мотив, а зовсім не прояв вольового зусилля” [77, С. 91].

Унаслідок скривленого розуміння такої загальнокультурної норми, як пріоритет духовного початку над фізичним, в теорії і практиці фізкультурної освіти України переважає вульгарно-матеріалістичний принцип, відображений у відомій фразі: «У здоровому тілі – здоровий дух». Історія і досвід розвитку і формування духовності людини нерідко свідчать про зворотне. Безсумнівно, саме дух людини визначає можливості межі свого тіла як інструменту для реалізації поставлених цілей. Але в хворому суспільстві, яке складається переважно з фізично і етично хворих людей, спортизація суспільства посилює проблеми етичного порядку [127].

Етичній поведінці осіб юнацького віку приділяється значна увага в роботах І. С. Кона. Він пише: „Інтелектуальний розвиток – необхідна, та недостатня умова зростання моральної свідомості. Вирішального значення має власний досвід особи, її діяльність, в ході якої складаються не лише моральні поняття, але й етичні почуття, звички й інші неусвідомлювані компоненти етичної поведінки” [97, С. 157]. Далі наводимо деякі тези з роботи І. С. Кона „Психологія юнацького віку”.

Поведінка людини залежить не лише від того, як вона розуміє проблему, що стоїть перед нею, але й від психологічної готовності до тієї або іншої дії. Дослідження Л. І. Божович та співробітників показують, що спрямованість особистості, зокрема етична спрямованість, закладається задовго до юнацького віку. При цьому має значення, як зміст пануючої мотивації, тобто чи є вона суспільно-колективістською або особисто-

егоїстичною, так і сила мотивації – те, наскільки ця мотивація виявляється в конфліктних ситуаціях [97, С. 158].

Московський педагог М. М. Яценко, вивчаючи питання впливу складних ситуацій на процес формування етичного досвіду старшокласників, звернув увагу на те, що поведінка старших школярів у нових складних ситуаціях напряму залежить від наявності в них досвіду перебування в аналогічних ситуаціях. Зазначимо, що це повною мірою моделюється у спорті. Великого значення мають конфліктні ситуації, які не лише виявляють вже існуючу етичну спрямованість особистості (у змаганнях кожна особистість „оголюється” і стає як на долоні), але й формують її етичний досвід. У юнацькому віці морально-етичні проблеми встають особливо гостро [97, С. 159]. Властиве юності прагнення до узагальнень і оцінок примушує бачити не лише конкретні наслідки, а й загальний етичний сенс вчинків і ситуацій.

Завдання, зміст і шляхи громадянського, тобто патріотичного, етичного і правового виховання засобами спорту представлені в спеціальній літературі [108, 135]. Патріотичне і етичне виховання розглядаються Ф. Ю. Курамшиним в єдиному контексті. Автор звертає увагу на необхідність формування у молоді таких громадянських почуттів і властивостей, як любов до Вітчизни, готовність встати на її захист не шкодуючи життя, високі патріотичні почуття, що супроводжуються проявом мужності, сміливості й рішучості, відчуття душевного болю за знегоди, які припали на долю народу і прагнення служити йому, сприяти тому, щоб наша держава повернулася до своєї минулої величі в економічній, культурній і військовій сфері. Сформувати вказані громадянські почуття можна лише на основі виховання етичних якостей особистості, до яких, насамперед, слід віднести чесність, благородство, самовідданість, скромність, колективізм, прагнення чинити добро, активно протистояти злу, підлості, допомагати слабким і знедоленим, поважати суспільні інтереси, виявляти взаємну повагу [135, С. 62–68].

Завдання громадянського виховання впродовж століть успішно вирішуються в системі фізичного виховання і спорту [36, 103, 141]. Високий соціальний рівень моральних особистісних якостей передбачає високий ступінь вираженості громадянської свідомості та соціальної поведінки (рис. 3.13).



Рис. 3.13 – Переможниці Спартакіади вишів
м. Харкова 2005 – 2006 н.р.:

*зліва направо – кандидати у майстри спорту
В. Сисоєва, О. Малик, В. Д'якова (ХНАМГ)*

У фізкультурно-спортивній діяльності це багато в чому відбувається природним чином і виявляється в ході колективних дій в умовах високої відповідальності за доручену справу перед командою, тренерами, спортивним товариством, країною. Тому заняття фізичною культурою і спортом викладач і студент повинні сприймати не лише як засіб фізичного (тілесного) удосконалення або самоствердження себе як особистості, а й як засіб і метод формування етичних початків особистості студента, потреби в реалізації установки на етичну громадянську поведінку. Цьому сприяють знання, уміння і навички, набуті в ході інструкторської і особливо суддівської практики. В їхній основі повинна бути присутньою ідеологія «Кодексу спортивної етики», «Європейської Хартії спорту» і «Закону чесної гри», прийнятих Комітетом міністрів Ради Європи. Кодекс спортивної етики закладає правові етичні норми, що дозволяють протистояти викликам сучасного суспільства, яке чинить негативний вплив на класичні підвалини спорту – принципи, засновані на чесності, порядності, благородстві, шанобливому ставленні до суперника і добровільному русі. Цей документ звернений до громадських інститутів і тих дорослих, що прямо чи опосередковано впливають на залучення молоді до занять спортом і на їх участь у фізкультурно-спортивній діяльності.

В ході навчальних занять та інших форм навчально-тренувальної роботи за допомогою цілеспрямованих виховних дій тренер звертає увагу на виховання:

- усвідомлення обов'язку перед своїм колективом;

- вдячності своєму тренерові, вчителю;
- самоствердження серед товаришів за допомогою конкретних результатів діяльності;
- відповідальність перед державою, вишем, факультетом, групою тощо за результати змагань.

У спортсменів формуються такі стійкі мотивації до прояву колективізму:

- сприйняття цілей спортивного колективу як власних;
- непротивиставлення себе колективу в будь-якій складній ситуації;
- урахування суспільно корисної основи згуртованості свого колективу тощо [135, С. 62–68].

Розширення кола особисто значущих відносин, які завжди емоційно забарвлені, виявляється в розвитку так званих вищих почуттів (рис. 3.14).



Рис. 3.14 – Нагороди гімнасток ХНАМГ (тренер – Т. В. Бондаренко) на Спартакіаді вишів м. Харкова 2009, 2010, 2011 рр.

Засвоєння певної системи етичних норм і принципів перетворюється у складну гамму моральних почуттів – почуття обов'язку перед суспільством і оточуючими людьми, здібність до співпереживання, потреба в дружбі і любові, почуття товариської солідарності, а також морально-політичні почуття. Як приклад, згадаємо найвищі емоції спортсменів-переможців світових й Олімпійських змагань – сльози безмежно мужніх, сильних духом і тілом атлетів, що стоять на п'єдесталі. Їх причина – не емоційна розрядка, як дехто вважає, а глибоке усвідомлення і переживання найвищого громадянського почуття – патріотизму, гордості за державу і команду, радості, що вони у тяжкій боротьбі на межі можливого змогли її прославити.

Отже, цілеспрямоване етичне виховання, роз'яснення проблем і принципів моралі в суспільстві на конкретних прикладах з життя, спорту, мистецтва, літератури підвищують рівень моральної свідомості юнаків і дівчат, допомагають їм глибше зрозуміти, зважити й оцінити ті чи інші життєві ситуації. Л. С. Виготський пише, що загальне правило виховання залишається вірним: жодного безпосереднього втручання в утворення характеру не може бути. Усі розмови про етичний вплив на формування характеру вихованця, про те, що добрий вчитель ліпить, як з воску, душу своїх вихованців і надає їй бажані форми – все це або нісенітниця та помилкові розмови, або надання етичному впливу того, що в дійсності справляється зовсім іншими силами. «Вихователь, впливаючи на навколишнє середовище, організовуючи його відповідним чином, виявляє той характер, який приймає зіткнення спадкових форм поведінки дитини із середовищем і, отже, набуває можливості впливу на вироблення дитячого характеру» [48, С. 215]. Про це ж, але інакше писав А. С. Макаренко [16].

Констатуючи факт важливого значення морально-вольової підготовки для формування багатьох якостей, притаманних громадянсько свідомій особистості, зупинимося на деяких аспектах цього питання, актуальних при вихованні сучасної молоді.

У сфері фізичного виховання при формуванні здорового способу життя людей різних вікових груп проблема волі, виховання і прояву вольових зусиль має особливу значущість [53]. Визначення поняття «воля» і її критеріїв в остаточному варіанті в літературі немає. Нині загальновизнаним критерієм визначення *волі* є вольові дії. Д. Узнадзе (1966 р.), П. Рудик (1976 р.), В. Селіванов (1974 р.) виділяють такі ознаки вольових дій: усвідомленість, цілеспрямованість; здолання перешкод; ініціація дій; наявність вольового зусилля; відсутність потреби, яка актуально

переживається. Механізмом вольової дії деякі автори вважають уміння актуалізувати установку, яка відповідає необхідному акту поведінки. Завданням вольової дії виступає перетворення установки в актуальну силу, яка спрямовує людську активність у певну сторону.

Необхідною умовою самовиховання волі Т. Ф. Цигульська вважає створення вищих мотивів поведінки [194]. Н. Б. Кутерін особливу увагу приділяє моральному компоненту, який не лише стимулює розвиток вольового зусилля, а й визначає сенс вольових дій. На його думку, тільки етична людина здатна до подвигу, до прояву мужності і героїзму в екстремальних умовах. Вивчення взаємозв'язку вольових якостей свідчить, що прояв одних не завжди спричиняє вияв інших. Так, терплячість і наполегливість можуть перебувати у взаємовиключаючих відносинах, смілива людина не завжди є рішучою тощо. Тісні кореляційні зв'язки між цими якостями виявляються тільки в небезпечній ситуації [77]. Усі вольові якості взаємопов'язані. На основі одних якостей утворюються інші. Високий рівень розвитку вольових якостей служить ґрунтом для вироблення дисциплінованості й організованості [121, С. 76–78].

За І. Л. Темерязанцевим (1999 р.) методичними прийомами вольової підготовки, а також прийомами самовиховання волі можуть бути такі:

- невідступне дотримання загального режиму життя (насамперед, здорового способу життя);
- самопереконавання, самоспонування, самопримушення, якісне виконання запропонованої програми самовиховання;
- саморегуляція емоцій, психологічного і загальнофізичного стану; постійний самоконтроль.

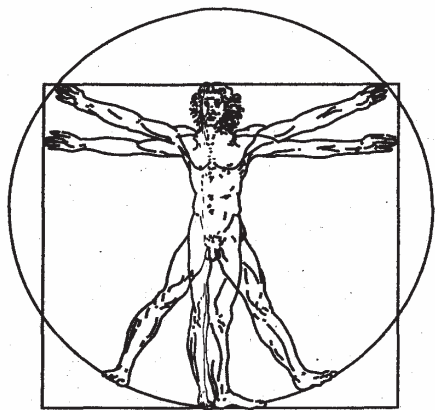
Вольові якості артистів балету вивчала М. С. Миловзорова. Автор пише, що вольова дія завжди спрямована на досягнення поставленої мети. Вона пов'язана з мисленням, увагою, пам'яттю, характером, здібностями і темпераментом людини і не може здійснюватися без вольового зусилля. Елементами вольової дії є усвідомлення мети дії, розробка плану дій, цілеспрямована діяльність і пов'язані з нею вольові зусилля. Так, при початкових спробах виконання танцівником повороту, обертання, високих польотних стрибків і будь-якої підтримки спочатку усвідомлюється мета і важливість завдання, потім ухвалюється рішення – як це зробити. Вольовим зусиллям долається страх, коливання і здійснюється сам рух. Під час самого руху танцівник керує своїм тілом і його частинами, використовуючи вже наявні навички і напружуючи волю для якнайкращого прояву своїх якостей і

правильного виконання елементу [121]. Те саме відбувається й у „художниць”.

Як бачимо, усе вище зазначене стосується спортсменів усіх видів спорту, про що більш докладно говориться у роботах психологів спорту [77, 151]. Вони звертають увагу й на таке. Прояв волі у спортсменів залежить від моральних якостей людини – почуття колективізму, товариськості, патріотизму [151, С. 382]. Великий вплив на вияв вольових якостей справляють якості розуму – глибина знань, їх різнобічність, самостійність розуму, що виявляється в умінні без сторонньої допомоги поставити перед собою певну мету – чітку, важку, але доступну, а також критичність розуму. Отже, в теорії та методиці фізичного виховання і спорту ретельно розроблені технології гармонізації особистості, зокрема ті, які дозволяють протистояти її руйнуванню. Психологічні механізми вироблення стійкої поведінки спортсмена в тренувальній і змаганні діяльності якнайповніше використовуються в морально-вольовій і психологічній підготовці, що згодом проявляється у морально-етичному й громадянському вихованні.

3.6 Естетичне виховання

Історія естетичних учень, зокрема естетичного виховання, корінням йде до міфології, філософських вчень древніх мислителів. Вона має етнокультурні й цивілізаційні особливості. Звернімося до витоків західної цивілізації – давньогрецької культури, що тісно взаємодіє з розвиненими у той час цивілізаціями Сходу.



Давньогрецька міфологія зафіксувала специфіку мистецтва як особливого виду діяльності людини. У ній усвідомлення самоцінності естетичної діяльності набула образної, символічно-метафоричної інтерпретації. У класичній грецькій філософії зроблена спроба здійснити теоретичний аналіз естетичних явищ. Філософи того часу розглядають проблеми естетики в контексті загальної картини світу, в якій діє гармонія як об'єктивна закономірність, що перетворює первісний хаос на космос [82, 200].

Піфагорійці (VI ст. до н.е., Південна Італія, м. Кротон) вважали, що основа гармонії – числа. Тому для них пізнання світу є пізнанням чисел, що

являються суттю речей і керують ними. Піфагор звертався до музики як осереддя гармонії. Він шукав об'єктивні основи музичної гармонії, що мають числовий вираз, і встановлював залежність тону від довжини звучущої струни тощо. Велика увага приділялася питанням естетичного виховання у зв'язку з розглядом музики як засобу впливу на людину. Послідовники приписують піфагорійцям використання музики для лікування хвороб [136].

Діалектичні припущення піфагорійців про основні естетичні поняття мали розвиток у Геракліта Ефесьського (десь у 530–470 рр. до н.е.). Згідно з його поглядами, в світі панує строга закономірність і, в той же час, в ньому немає нічого постійного – усе тече і змінюється. Великий діалектик Геракліт пояснював природу гармонії і краси як єдність протилежностей, урівноважених «мірою». Це поняття стало згодом найважливішою категорією естетики, без якої неможливо зрозуміти, як прекрасне може перетворитися на свою протилежність [200, С. 8–9]. Заслуговує уваги гераклітівське тлумачення «міри» як однієї з найважливіших естетичних категорій античної естетики. Поняття „міра”, як і „гармонія” носить загальний характер, вона лежить в основі космосу. Отже, в старогрецькій філософії почали вичленяти той комплекс проблем, які поступово виділилися в самостійну область дослідження, формували особливий предмет – природу гармонії і краси.

Процес формування естетики як науки був тривалим і складним. Її самовизначення в західній культурі як окремої науки відносять до середини XVIII ст. і пов'язують з діяльністю німецького мислителя Баумгартена, який ввів термін «естета». У це поняття був закладений зміст грецького слова «естезис», що означає чуттєвість, здатність сприймати почуттями. Запропонована Баумгартеном теорія чуттєвого сприйняття звелася до характеристики краси як досконалості чуттєвого сприйняття (теоретична естетика) і мистецтва (практична естетика). Дякуючи йому відбулося становлення естетики як науки, що виділила свій предмет – закономірності чуттєвого пізнання і художньої творчості.

В естетичних теоріях в епоху класицизму і Просвіти в Західній Європі та Росії (XVII–XVIII ст.) дотримувалися думки, що естетичне виховання припускає ясність, логічність, строгу врівноваженість і гармонію, зокрема в музиці. Завдання естетичного виховання в сучасному світі – виявляти і розвивати творчо-естетичні задатки, нерозривно пов'язані з початковими трудовими навичками, формувати естетичну свідомість людини і суспільства [200, С. 294].

Далі поняття «естетичне виховання людини» використовуємо в значенні Л. Т. Левчук та ін. Естетичне виховання – це найбільш оптимальна форма досягнення розумом навичок створювати і сприймати красу, передачі естетичного досвіду індивіду за допомогою цілеспрямованої діяльності суспільства [200, С. 287]. У широкому філософському сенсі естетичне виховання передбачає якісну зміну рівня естетичної культури суб'єкта виховання, яким може бути як окрема особа, соціальна група, так і суспільство в цілому. Естетичне виховання в найширшому сенсі – це передача досвіду і навичок, набутих суспільством. Форми передачі досвіду можуть бути різними. Виховується не якась окрема властивість індивіда в сенсі санкціонування його вчинку і розрізнення того, що може бути дозволеним з погляду етики або естетики поведінки, а виховується вся сукупність її соціальних якостей людини [200, С. 289].

Естетичний потенціал особистості обумовлюється рівнем і інтенсивністю її художніх потреб, а також тим, як вона їх задовольняє. Естетична активність реалізується в творчості (професійній або самодіяльній) і в «споживанні» витворів мистецтва [198, С. 191]. Естетична свідомість суспільства, як і окремого індивіда, формується лише на підставі естетичної практики в її різноманітних видах. Чим багатша естетична практика суспільства або особи, тим багатше і складніше їх естетична свідомість. Найбільш суттєвими елементами естетичної свідомості є естетичне почуття, естетичний смак, естетичний ідеал [200, С. 44–60]. Нижче наводимо кілька цитат з роботи Л. Т. Левчук з колегами, що відбивають погляди науковців з питання, що розглядається.

„Утворення зовнішніх почуттів – це результат тривалої біологічної еволюції світу; а виникнення і розвиток естетичних духовних почуттів – результат усієї соціальної історії людства». Здатність активно сприймати навколишній світ у формах по-людськи розвиненої чуттєвості не є закладеною в нас природою (на відміну від самих органів чуття), а це є продукт культурно-історичний” [200, С. 47].

Сама людина, її тіло і зовнішність з прадавніх часів були предметом естетичної доцільно впливаючої діяльності. Хоча фізичний образ окремої людини даний їй від народження, трудова діяльність і суспільний спосіб життя здійснили вирішальний вплив на формування людини як біологічного виду. Ці процеси вдосконалення людської подоби відбувалися об'єктивно, не усвідомлюючись самою людиною [200, С. 33]. Як же це сталося?

Індивід, вступаючи в життя, застає готовим не лише соціально-економічний устрій, але й певну культуру суспільства, матеріальні й духовні цінності. Для нього вони виступають, передусім, як умова реального буття. Лише в процесі привласнення індивідом соціального досвіду, що викристалізувався в культурі суспільства, олюднюються первинні біологічні потреби і почуття людини, формуються власне людські духовні потреби й здібності. До їх числа належить естетична потреба й естетичне ставлення як здатність її задоволення [200, С. 48]. Але естетична потреба виникає лише за наявності естетичних почуттів, які як обов'язкова вимога формуються і розвиваються.

Спрямованість естетичного почуття, його ціннісна орієнтація є найважливішою соціальною характеристикою особистості. «Естетичне почуття – це таке духовне утворення, яке означає певний рівень соціалізації індивіда, піднесення його потреб до істинно людських» [200, С. 48–49]. Від того, який комплекс соціокультурних чинників справить найбільший вплив на індивідуальний розвиток особистості, залежить якість індивідуального естетичного почуття. Міра його розвиненості також індивідуальна і значною мірою залежить від зусиль самої особистості з оволодіння багатством естетичної культури, виробленої людством. Вона є мірою соціалізації особистості. Нерозвиненість естетичного почуття свідчить про низьку духовність людини.

«Міра розвиненості естетичного почуття суттєво впливає на характер і якість громадської діяльності людини. Найбільш чітко це виявляється в ступені тяги до краси, досконалості, гармонії. Причому, стаючи суттєвою характеристикою особистості, естетичне почуття накладає відбиток на будь-який акт діяльності людини та її духовне переживання». Естетична діяльність людини як суспільного суб'єкта, тобто особистості, що розвивається впродовж тривалого історичного періоду часу, формує цілий комплекс почуттів, уявлень, поглядів, ідей, які ми називаємо естетичною свідомістю. Естетичне почуття «є основою естетичної свідомості, на якій можуть формуватися більш складні елементи структури, що забезпечують естетичний розвиток і вдосконалення особистості і суспільства, зокрема такі, як естетичний смак й естетичний ідеал» [200, С. 50].

Естетична свідомість – поняття-абстракція, що означає «особливе духовне утворення, що характеризує естетичне ставлення людини або суспільства до дійсності. Це продукт тривалого історичного розвитку суспільства, воно існує як форма громадської свідомості, що відображає

рівень естетичного опанування світу. Естетична свідомість існує також як особистісна, індивідуальна характеристика окремої людини» [200, С. 45].

Вивчення розвитку естетичних поглядів давньогрецьких мислителів свідчить про те, що вже в античності склалося коло проблем, пов'язаних з поняттям гармонії. Фактично античність сформувала систему естетичного знання, що визначило основні напрями естетичної науки наступних поколінь народів західної культури. Основна теза цих вчень: краса людини залежить не лише від зовнішньої досконалості її членів, але, значною мірою, від внутрішнього руху людської душі, що виражається в гармонії рухів і їх виразності.

В естетиці епохи Відродження з'явилася нова характеристика краси – «грація», що не зводиться ні до яких кількісних характеристик. В. П. Шестаков (1973 р.), розглядаючи поняття «гармонія» як естетичну категорію, пише: «Грація означала суб'єктивну, індивідуально неповторну красу, це гармонія, що виявляється не в статичному співвідношенні частин, а в динаміці, виразності, русі, розвитку» [200, С. 71].

У сучасному світі науковці все частіше звертаються до спадщини минулих століть. Так Н. В. Маслова пише, що «гармонія» – це узагальнене поняття, яке включає внутрішню (внутрішньосистемну) гармонію і зовнішню гармонію. Під внутрішньою гармонією розуміється синхронізація всіх підсистем людини з їх життєвим призначенням. В стані внутрішньої гармонії людина є здоровою душевно, духовно, фізично, інтелектуально, етично, ціннісно (рис. 3.15).



Рис. 3.15 – Естетика тіла, рухів, пози, костюму, рисунку гімнастичної композиції виховують гармонію самосприйняття, спільної дії, співтворчості

Під зовнішньою гармонією розуміється узгодженість людини із зовнішніми природними і здоровими соціальними процесами. Глибоке усвідомлення особою законів Світу, суспільства, людини, розуміння процесів збагнення (пізнання і впровадження пізнаного в життя) дозволяє гармонізувати себе. У сукупності внутрішньої і зовнішньої гармонії людина творить радість життя і творчості, любов і здоров'я, довге життя і турботу про природу [118].

Яким же чином заняття художньою гімнастикою виховують естетичні почуття, естетику і гармонію рухів? Ось як про це пишуть у віршах самі художниці [210].

Браво, грации!

Ирина Княгиничева

Скольженье, шаг еще бросок,
прикосновение, поза — точка.
Мах, выпад, поворот, прыжок —
и загорелись обе щечки!

Весь зал наполнен красотой,
изяществом передвижений.
Как бабочки взлетают чередой
гимнастки, овладев ученьем.

Жест, поворот плеча, волна,
податливая гибкость тела.
Душа — как тонкая струна,
натянута до предела.

Но видимая легкость рук,
упругость, строгость линий четких —
великий повседневный труд.
Творцы своей судьбы девчонки!

Поклонников горят глаза,
когда на сцене совершенство.
Вам — « Браво, грации!» кричат.
Вас созерцать — одно блаженство!

Наводимо дані досліджень деяких авторів. Витоки методик естетичного й емоційного виховання гімнасток-художниць західної школи найчастіше відносять до системи Ф. Дельсарта (1811–1871 рр.), який розробляв питання естетики людського тіла і його рухів, прагнучи знайти і обґрунтувати загальні закономірності динамічних і статичних рухів, переходу з одного стану в інший. На основі численних спостережень їм були сконструйовані спеціальні вправи, виконання яких передбачало дотримання принципів: злитість включення багатьох суглобів у роботу; зв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла; зіставлення при пересуваннях. Ідеї Ф. Дельсарта використовувалися в Європі і Росії до Жовтневої революції і після неї. Другим значущим джерелом школи ХГ вважають ритмічну гімнастику Е. Ж.-Далькроза (1865–1950 рр.), призначену для учнів музичних шкіл. Він дійшов висновку, що для підвищення музичної культури треба спеціальними вправами розвивати у них не лише музичність, слух, але й ритмічні здібності. Надалі, поглиблюючи свій досвід, їм була створена система ритмічної гімнастики, яка сприяла розвитку слуху і м'язового почуття ритму [40, С. 8]. Третім джерелом сучасної ХГ вважається система виразного танцю у вільній пластиці знаменитої танцівниці Айседори Дункан (1877–1927 рр.). Стрункої системи створити не вдалося, але надзвичайно цінними є деякі її ідеї:

- формувати творчу індивідуальність через особисту творчість самих учнів;
- використовувати у навчанні високохудожню музику;
- дотримуватися принципу природності рухів, одягу, взуття;
- звертатися до природи як до джерела образного збагачення і естетичного розвитку [192, С. 8–10].

Зазначимо, що середина і кінець IX ст. не є початок музично-ритмічної тілесної культури. Адже, згідно з даними істориків, у найбільш стародавніх існуючих на землі – східних цивілізаціях Давнього Єгипту, Індії, Китаю ще у III тис. до н.е. існували системи тіловиховання, які були спрямовані на гармонізацію рухів тіла і музики, у тому числі із залученням енерго-інформаційної складової людської психіки. Історичні відомості про періоди колонізації, торгівельних і культурних контактів держав Заходу і Сходу дають підстави припускати, що багато вправ класичного танцю за формою, структурою і технікою виконання дуже нагадують ті, що існують в системах ци-гун, тайзи-цюань, у-шу. Танцювальні вправи з шарфом, скакалкою, обручами були поширені у Давньому Єгипті, вправи з предметами різної

форми, ваги, призначення є атрибутом в у-шу. Майже усі основні стрибки, рівноваги, обертання дуже схожі з такими в різних стилях цигун. Ми висловлюємо свою точку зору емпірично, але вони ґрунтуються на багаторічних дослідженнях щодо витоків фізичної культури і способу життя народів Сходу і Заходу. Безумовно, це повинно бути предметом спеціального дослідження.

І. С. Кон, посилаючись на Л. С. Виготського, пише: „Шеррингтон порівнював нашу нервову систему з воронкою, яка обернена широким отвором до світу і вузьким отвором до дії. Світ вливається в людину через широкий отвір воронки тисячами закликів, ваблень, роздратувань, нікчемна частка їх здійснюється і як би витікає назовні через вузький отвір. Ця нездійсненна частина життя повинна бути зжита. Мистецтво мабуть і є засобом для такого вибухового урівноваження із середовищем у критичних точках нашої поведінки” [49, С. 122; 97, С. 161].

3.7 Виховання музичної культури

Музика – могутній засіб духовного та емоційного збагачення людини, її естетичного і етичного розвитку. Виховний і цілющий вплив музики на організм людини був помічений ще на зорі цивілізації. Містичними легендами пояснювалося покращення самопочуття та настрою, зменшення болісних відчуттів, страху, повернення людині бадьорості, енергії під дією чарівних звуків музики.

Музика – це великий світ емоцій, почуттів, переживань, роздумів, вічний атрибут людського буття, особливий вид мистецтва, який допомагає проникнути й впливати на глибинні емоційні сфери особистості, чого за допомогою слова досягти важко. На думку А. Виногородського, вона є специфічним продуктом діяльності художнього мислення у звукових образах, художньо-образного переосмислення, перетворення природних (голоси природи) і штучних (інструментарій) звучань реального світу; одним із найважливіших засобів, який сприяє виявленню духовності людини в найрізноманітніших сферах її діяльності. Сучасна наука і практика трактують музичне мистецтво не тільки з точки зору естетичного розвитку особистості та формування її високих моральних якостей, а й як складовий елемент психологічної терапії – виховання і соціальної реабілітації засобами мистецтва [43].

Аналіз закордонних і вітчизняних робіт останніх десятиріч підводить до висновку, що є три основних підходи щодо вивчення впливу музики на особистість. Представники першого напрямку вважають, що вплив музики на особистість обумовлений властивостями суб'єкта сприйняття [78]. Другий напрям досліджень констатує, що характер її впливу визначається властивостями самої музики, її соціальною обумовленістю, змістом і формою, її фізичними характеристиками [203]. Представники третього підходу ілюструють взаємодію, яка обумовлює емоційний відгук на музику як її об'єктивним змістом, так і діями механізму проекції, досвідом самого слухача. У дослідженні А. Л. Сопчака було виявлено, що емоційна оцінка музики респондентами не збігається із закладеною в ній емоцією, а тому не можна вважати музику виключно мовою емоцій. Автор вважає, що емоційна реакція на музику є результатом взаємодії досвіду, „научення” і проекції в додатку до властивостей музики як такої [207]. Аналіз літератури показав, що глибокі резерви відчувуються в тих дослідженнях, які вивчають вплив музики на особистість у процесі її цілісного сприйняття. Це обумовлює динаміку мотиваційно-потребової сфери, змінює психічні стани людини, розвиває свідомість і самосвідомість особистості, змінюючи її окремі риси та найбільш стійкі особливості поведінки. Даний висновок є важливим з огляду на можливість використання прикладних даних з психології музики для досягнення практичних цілей виховання й керування поведінкою особистості [43]. Це, зокрема, використовують у психорегулюючому тренуванні, Real-методиці педагогіки ноосферного розвитку [8, 148].

Визначивши важливість вивчення законів музики як динамічної системи, деякі автори співставляють її з організмом, що розвивається [32]. На порядок денний виходить необхідність параметризації музики відповідно до її біоакустичних складових.

Погляд на музику як важливу ланку в конструкції світобудови широко представлений у китайській філософії. В ній здавна музика вважається грандіозною космічною силою, яка незліченними вібраціями об'єктивує гармонію Неба і Землі. Древні мудреці встановили, що музика народжується завдяки гармонії і відповідності речей. Пізнання законів музики могло йти через пізнання законів природи і, навпаки, від законів музики – до законів природи і Всесвіту [82, С. 411]. Усі основні параметри стародавньої музики вважалися кодом, що передає універсальний зміст. Основа структури музичного тексту являла собою закодовану інформацію про структуру світу. Стародавні китайці вважали, що величезна сила музики здатна порушити

рівновагу природно-космічних сил. Між звучною музикою і всесвітом існували прямі й зворотні зв'язки. Композиційно оформлена музика сприймалася як спосіб оволодіння зв'язками і властивостями світу, входження в нього за допомогою «співзвуччя».

Музика і Всесвіт – це відкриті, взаємооборотні та взаємопроникаючі системи. Саме завдяки музиці в старокитайській культурі було досягнуте гармонійне злиття з універсумом. Музика, що звучала в державі, свідчила про характер правління і про стан суспільства [32]. Співзвуччя окремої особистості з глобальним рівнем буття розглядалося як умова її нормального психосоматичного стану, міцного здоров'я, краси, порядності, доброї вдачі. Дієвим способом досягнення внутрішньої гармонії та успішної комунікації людини із Всесвітом являлася музика. Музицируючи, людина з'єднувалася зі світом за допомогою співзвуччя, пізнавала сенс життя, досягала досконалості і щастя.

І хто скаже, що це не працює зараз – у 20-і роки ХХІ ст.? Скільки прекрасних композиторів і музикантів класичних жанрів, пройшовши важкий шлях до професійної майстерності, залишаються вірними своєму вибору, живуть у своєму особливому світі! Цей світ найчастіше не надто тішить і пестує їх матеріальними благами. Але вони залишаються у світі класичної музики і не йдуть у грошову сферу шоу-музики й шоу-бізнесу.

3.7.1 Філософське ставлення до музики в культурі різних народів

Про значення музики в особистому і суспільному житті народів Сходу говорять літературні відомості, що свідчать про надзвичайно важливе її місце в ритуалі. Охоронцями навичок ментального ритуалу і його конструювання був особливий клас людей – наставників, вчителів (шеньши, гуру). Тому в історії індійської і китайської культури прийнято говорити про вчительську традицію як основний спосіб передачі знання. Це торкається також музичної і танцювальної культур.

У Китаї роль ритуалу в становленні філософії була вирішальною. У китайсько-конфуціанській культурі він був орієнтований „на підтримку порядку у світі *явленному* і впорядкування відносин між ним і світом *неявленим*”. Ритуал покликаний був гармонізувати небо-природу, землю-соціум і людину. Особлива роль в підтримці гармонії китайцями приписується саме музиці. «Музика, згідно уявленням китайців, є таємничий дар, що перейшов від героїв архаїки, а до тих, у свою чергу – від божеств-

предків. Музика містить в собі знання предків, перетворені в числові співвідношення. Ритуальна музика – «правильна», вона резонує першозвук, вона гармонійна як ідеальний музичний звукоряд. Тим не менше, подібно до музичного інструменту, що потребує періодичної настройки, музика-ритуал схильна до «збитку» під впливом зовнішніх дій, а тому вимагає час від часу виправлення. Здійснює такого роду настройку і виправлення мудрець (шэньжень), виступаючий як свого роду «основний тон» усередині соціуму.

Філософи наводять цікаві відомості про роль музики в традиціях Китаю. «Першозвук» присутній у всіх відомих фрагментах, що мають відношення до космогонії (Г. А. Ткаченко, 1990). От як про це говориться, наприклад, у своєрідній енциклопедії духовної культури епохи становлення китайсько-конфуціанської цивілізації «Люйши чуңцю»: «Витоки музичного звуку надзвичайно далеко-глибокі. Він народжується [з тією] висотою-інтенсивністю, яка йде у [неявлене] велике єдине [дао]. Велике єдине [дао] задає двійцю прообразів – *лян-і*, двійця прообразів задає співвідношення *инь-ян*. Змінюючись, це співвідношення [за рахунок] поляризації сил *інь* або *ян* [посилюється], утворюючи [індивідуальний] звуковий [образ]. [Перемішуючись] як хаос – *хунь-дунь*, [звукові образи] розпадаються і знов утворюються, утворюються і знов розпадаються – [все це ми] визначаємо як постійний закон неба-природи» [82, С. 411].

Для древніх китайців музика була найбезпосереднішим і найповнішим вираженням не тільки гармонії світових стихій, але й високої місії людини заповнювати, приводити до завершення «роботу Небес». Музичне мистецтво сприймалося не просто як наслідування природі, а як усемогутній засіб впливу на природний світ і більше того – етичного виховання народу. Музика була частиною календаря царських ритуалів і землеробських робіт в імперії. Дотримання правильної музичної гармонії вважалося справою великої державної ваги. За цим постійно стежили спеціально призначені придворні церемоніймейстери [55, 80, 82].

Теорія музики розвивалася в Китаї на основі уявлень про резонанси і співзвуччя, властиві полю світової енергії (*ци*). Теорія резонансу була органічною часткою вчення про усепроникаючі струми «життєвої енергії». Для китайців мудрість зводилася до здатності сприймати якнайтонші коливання *ци*. Тому вважалося, що правильне звучання музичних інструментів, або так званий «чистий звук», очищає слух і проясняє зір, дозволяючи пізнати сокровенне і недоступне сприйняттям звичайних людей.

Отже, музика в культурі Стародавнього Китаю виконувала дуже важливі функції, головні з яких – бути джерелом інформації про Всесвіт і індикатором благополуччя людини, суспільства і природи, а також комунікативним каналом між ними. Своєю красою, досконалістю, узгодженістю і впорядкованістю музика переконливо демонструвала у звуках ідеальний взірець функціонування будь-якої системи, підтверджуючи правильність вибору культури музичної гармонії як універсальної парадигми світобудови [173]. Зазначимо, що схожий погляд на музику характерний не лише для стародавньої східної, але й для західної культури античного періоду.

У діалогах Платона «Держава» є геніальні формулювання суттєвих закономірностей музичного мистецтва, його суспільного характеру і етичного змісту. У зв'язку з вищевикладеним так і напрошується питання: «А що додали нового ми – люди Землі, через більше 2 тисячі років?»

Вчитель музики Перікла і Сократа – Дамон дійшов висновку, що шляхом зміни музики ми можемо свідомо формувати особистість. Якщо це так, то або з причини незнання «золотих розсипів» древніх філософів, або з убозтва мислення, або через прогресуючу деградацію людського суспільства, або по злому наміру якихось темних сил через тисячоліття ми з дивною наполегливістю (у тому числі і через музику) формуємо фізично, психічно, соціально, етично нездорову особистість людини Землі. За допомогою створення, тиражування і використання примітивної, негармонійної, бездуховної музики масс-культури до цього процесу саморуйнування безпосередньо або опосередковано причетний кожний з нас. І винні в цьому, перш за все представники музичного співтовариства. Їхня пасивність, безпорадність, споглядальність і просто слабкість життєвої позиції не можуть бути виправдані. «Добро повинне бути з кулаками» – так писав Євгеній Євтушенко у 70-і роки XX ст. І ми згодні з ним. Вина за розхитування, руйнування і деградацію тієї або іншої сфери життя суспільства лежить, в передусім, на професіоналах цієї сфери. Треба розуміти, що суспільство – це кожний з нас і такі ж самі інші особи, що знаходяться тут і зараз, поряд з нами і також як ми пасивно спостерігають, стогнуть і обурюються поганим безпорадним життям. Врешті-решт така позиція людських мас країни і породжує соціальний паразитизм.

На жаль, історія підтвердила найпохмурніший прогноз стародавніх мудреців: разом із втратою загальної гармонії, люди роблять замах на одну з природних оболонок, що захищає життя на Землі. Саме таку функцію

споконвіку виконувала музика, підтримуючи енергетичний баланс людини і навколишнього середовища [128].

Вивчаючи питання, що стосується ноосферної освіти, Г. Наумов [129] наводить слова В. І. Вернадського, який писав: «Загальне і стародавнє прагнення наукового світогляду виразити усе в числах (шукання довкола простих числових відносин) проникло в науку з древнього мистецтва – з музики. Перші сліди впливу нашої музичної гармонії ми бачимо вже в деяких гімнах Рігведи, в яких числові співвідношення світового устрою знаходяться у відомій аналогії з музикою, з піснею... Відтоді шукання гармонії (у широкому сенсі), шукання числових співвідношень є основним елементом наукової роботи». «Я мало розумію в музиці, але вона мені багато що дала. Деякі з основних моїх ідей, як ідея значення життя в космосі, стали мені ясними під час слухання хорошої музики. Слухаючи її, я переживав глибоку зміну в моєму розумінні оточуючого» [41]. Є свідчення того, що у III тис. до н.е. в культурі стародавніх цивілізацій Індії, Китаю і Єгипту були суворі системи тіловиховання, спрямовані на гармонізацію рухів тіла і музики, зокрема за участю енергоінформаційної сфери людини [33, 34, 82]. Ці знання корисно вивчати тим, чия робота пов'язана з музикою.

3.7.2 Рекреаційний потенціал музики

Нині загальновизнано, що фізіологічні механізми слуху людини суспільно обумовлені. Великий радянський фізіолог А. А. Ухтомський (1954 р.) писав про те, що «на слух у людини лягає виняткове і відповідальне практичне завдання, що йде далеко за межі фізіології; завдання служити опорою і посередником в справі організації мови і співбесіди» [6, С. 63]. Продуктом історичного розвитку є і музичний слух (звуковисотний, мелодійний, гармонійний, ладоритмічний). «Виняткового значення для розвитку мовного і музичного слуху мав розвиток функції моворухового апарату з його складною синестезією. Тому правомірно включити в ядро сенсорної організації людини слухову рецепцію» [6, С. 64].

Основними чинниками впливу музики на людину А. Виногородський вважає такі:

- здатність моделювати емоційний стан людини, тобто викликати думки, емоції, уявлення, психологічні установки та дії;

- рефлекторні зміни функцій організму залежать від емоційного стану; музика може подовжити процеси збудження (що використовують у спорті);

- схематично музична стимуляція і регуляція рухової діяльності та різних ритмічних процесів відбувається так: організм людини побудований так, що він сприймає ритм зовнішнього середовища, тобто в основі ритмоутворення лежить рефлекторне співналаштування ритмів та темпів діяльності окремих ділянок нервової системи; тому ритмічна пульсація музики підкорює слухача, збуджує або заспокоює;

- рефлекс і сприйняття звуків як явищ, що цей звук викликали; рефлекс наділення звуків змістом, набутий тисячолітньою життєдіяльністю людини, спочатку є умовний, а з часом – безумовний: низькі, гучні звуки пробуджують почуття тривоги, небезпеки; звуки мелодійні, високі – заспокоюють [43].

Зазначені чинники підтверджують думку про те, що можна використовувати музику як один із засобів, що впливає на особистість з метою виховання і перевиховання. Музика здатна сприяти появі нових схильностей, інтересів, задавати тон емоційній сфері особистості, допомагати їй в духовній реалізації, сприяти творчому розвитку.

Питання психологічної корекції за допомогою музики широко вивчається [11, 93–95, 161]. І. С. Кон пише, що «завдяки експресивності і зв'язку з рухом і ритмом, музика повніше, ніж будь-яке інше мистецтво, дозволяє підлітку і юнакові оформити і висловити свої емоції, хвилюючи їх смутні переживання, які неможливо передати в словах, хіба лише в поезії: адже вона також є свого роду музика» [97, С. 164]. Нижче наводимо деякі цитати з роботи цього фахівця з вікової психології.

«На відміну від читання, яке вимагає самоти і зосередженості в собі, сприйняття музики може бути як індивідуальним, так і груповим і, створюючи загальний настрій, служить важливим засобом міжособистісної комунікації. У поєднанні з танцем або співом музика складає не лише фон, але й важливий компонент юнацького спілкування. Найбільшою мірою це відноситься до найспірнішої з погляду естетики і в той же час найпопулярнішої серед молоді поп-, біт- або рок-музики». Цікавих висновків дійшла група угорських дослідників на чолі з І. Витанні: «Так само як поп-арт прагне виділити естетичне з простих предметів повсякденного побуту, біт хоче створити мистецтво шляхом інтенсифікації простих музичних стереотипів. Виконувана групами біта і вокально-інструментальними

ансамблями музика, якщо брати її в єдності мелодії, гармонії, ритму, тембру, динаміки, зовсім не є проста і для непідготовленого слухача важко відтворна. Але окремі елементи її видаються доступними і створюють у слухача ілюзію, ніби це він сам музицирує або, в усякому разі, може все це зробити. Простота, стереотипність багатьох текстів також нагадує фольклорну музику. Це полегшує поширення такої музики». Інша особливість біта – жахлива, усеподавляюча сила звуку. Посилення звуку в класичній музиці – один із засобів досягти емоційної напруги. Сучасні електропосилювачі призводять до того, що біт-музика сприймається вже не тільки вухом, але все тіло виступає як резонатор. З одного боку, це концентрує у музиці емоційні сили індивіда, з іншого – звучний простір як би простягає шатер над слухачами, так що переживання їх стають спільними, відрізають від зовнішнього світу і надихають почуття взаємозв'язку і причетності [97, С. 165].

Звертаємо увагу, що нав'язування і навіювання почуттів – це скоріш маніпуляція, керування, а не спонукання до відчуття. І ще: у середовищі осіб-індивідуалістів є біологічна потреба в об'єднанні. Можливо тому зараз у масс-культурі існує такий великий попит на замежно гучну, часто примітивно монотонну, одноманітну ритмічну музику. Охочих її слухати збираються тисячі – цілі стадіони і майдани міст, і це пригнічує і насторожує.

«Психологічні функції біт-музики так само різноманітні, як і вона сама. Одним вона дає розрядку емоційного напруження, іншим – почуття внутрішнього визволення, відключення від прози буднів, третім – відчуття злиття з групою, четвертим – почуття упевненості, своєї сили як особистості, іноді воно є ілюзорне. Враховуючи відому конформність юнацьких груп, ця мода сприяє нівеляції художніх смаків, часто залишаючи їх на досить низькому рівні» [97, С. 165–166]. Але тут, як і з іншими молодіжними модами, заборони і обмеження не можуть замінити головного – систематичного виховання у молоді високого естетичного смаку.

3.7.3 Психолого-педагогічні чинники впливу музики в художній гімнастиці

Аналіз психолого-педагогічних літературних джерел дав змогу зробити висновок, що в більшості досліджень увага акцентується на процесі сприйняття музики, на вивченні емоційних станів і переживань індивіда, на виявленні особистісних характеристик слухача музичного твору. Значно менше вчені торкаються аспекту розвитку самопізнання, інтроспекції,

рефлексії. Ми робимо спробу показати, яким чином у навчальному процесі вишу за допомогою засобів ХГ тренери можуть сприяти гармонічному розвитку особистості студенток через взаємозв'язок культури тіла, рухів і музики.

За висновками Т. Ф. Бившевої [14], творчу особистість можливо формувати тільки завдяки її залученню до творчої діяльності, творчого пошуку. Для цього і тренер-викладач, і студентки-гімнастки повинні постійно розвивати не тільки фізичну і розумову, а й емоційно-почуттєву сферу. Особливо важливо, якщо тренер вміє знайти вірний тон заняття.

Використання музики вже з перших кроків дає можливість швидко виявити найбільш обдарованих і музично сприйнятливих гімнасток. Багаторічні спостереження свідчать, що студентки, що займаються в секції ХГ, в дитинстві займалися музикою, мають інтерес до неї і певні знання в музичній культурі. Музичні завдання, зв'язок рухів і музики здійснюються в кожному уроці. Музика впливає на емоційний стан гімнастки, її психіку, працездатність [40, 93 – 95]. Правильно підібрана до рухів музика допомагає спортсменкам закріплювати м'язове відчуття, а слуховим аналізаторам – запам'ятовувати рухи відповідно до звучання музичних фрагментів. Усе це поступово виховує музичну та емоційно-чуттєву пам'ять тіла, любов до музики, закріплює звичку рухатися ритмічно.

Гармонічне співвідношення зовнішнього і внутрішнього у мистецтві ведення тренувального уроку досягається через формування акторської майстерності викладача. Надзвичайно важливо бути виразним у всіх своїх проявах, уміти знаходити найбільш адекватну для даного моменту „тональність” спілкування, відчувати його „ритм”, темп, вірний основний „звук”, адекватну зовнішню форму прояву пережитих студенткою почуттів та емоцій після прослуховування або упродовж слухання музичного твору. Вільне від теми творче комбінування складових частин уроку в єдине музично-ритмічне заняття дає можливість внести в урок будь-які контрасти, необхідні для підтримки уваги студента, атмосфери творчої зацікавленості. В уроці ХГ ці емоційні контрасти, переживання, мимовільні сплески відчуттів обов'язково повинні бути, адже це виховує у студентів здатність до прояву виразності, а викладачеві дозволяє роздивитися глибину емоційно-чуттєвої сфери гімнастки. Це допомагає у вирішенні одного з найважливіших завдань – виховання творчого прояву особистості.

Тільки самостійна творчість на уроці пробуджує дрімаючі або приховані у душі здібності. Багато уваги слід приділяти тим видам

діяльності, що розвивають саме творчу „жилку”. В умовах навчання у виші, де набуття професії є основною метою дівчат, часу для цього обмаль. Прискорити цей процес допомагає створення в колективі атмосфери творчого пошуку, що впливає також на формування педагогічної та світоглядної культури майбутнього спеціаліста, створює умови для самоорганізації, самореалізації та активності студентів.

До основних методичних особливостей художньої гімнастики відноситься особлива роль музики при виконанні тренувальних і змагальних вправ і навчанні їм. Це один з основних засобів виховання в даному виді спорту. Матеріал з музично-естетичного виховання гімнасток в літературі для тренерів-викладачів представлений широко. Він детально і ретельно вивірений і рекомендований до використання в дитячо-юнацьких спортивних школах [17, 191–193]. У роботі з гімнастками 17–20 років, які до вступу у виш ХГ не займалися, його доводиться узгоджувати з тренерською практикою і адаптувати до даного контингенту студенток. Адже сприйняття музики залежить від багатьох чинників, зокрема від вікових і особистісних особливостей гімнастки.

Сприйняття музики, як і інших творів мистецтва, майже завжди несе в собі певний елемент суб'єктивізму, адже кожна конкретна людина має свою індивідуальність, свій власний життєвий досвід, свої індивідуальні особливості розвитку психічних функцій пізнавальної та емоційної сфер. Світ музики може стати або не стати надбанням особистості. Лише духовно-практична діяльність особистості є початковим етапом життєвої спіралі музично-естетичного буття суб'єкта виховання.

Для художньої гімнастики найбільш характерною є методика виховання музичної культури, спрямована на встановлення зв'язку рухів з музикою, на досягнення єдності між ними. Це можливо за наявності у гімнасток необхідних знань про музику і уміння конкретизувати свої музичні сприйняття в рухах.

Емоційно-чуттєве забарвлення музичного твору композитор висловлює за допомогою таких засобів виразності, як темп, метр, ритм, динаміка, тембр, які об'єднуються мелодією. Їх сукупністю створюються музичні образи, зміст яких відбиває задум композитора. Мелодія складає основу музики, і в ній насамперед висловлюється задум автора. Мелодія як би підказує характер рухів, форму і послідовність елементів вправи [3, С. 11]. Аналогія рухів і звуку закладена в самій природі пластики. Вона характеризується єдиною для них дією, що відбувається в часі. З погляду їх цілісності, найбільш

значущою в загальній структурі вправи повинна бути часова пропорційність частин – спільний ритм. У малюнку руху (пересування по майданчику і чередування елементів у вправі) необхідно відтворювати «малюнок мелодії», зміст музичних фраз і частин.

Отже, «рухи пластики є текстом, що виявляє виразний музичний образ, обумовлений музичною драматургією» [3, С. 8]. Перекладаючи мовою гімнастичних рухів ту або іншу музичну п'єсу, слід виходити з внутрішньої спільності гімнастичної пластики і пластики розвитку музичної форми, а також з образно-емоційного змісту музики. «Є важливою не тільки темпоритмічна структура, а й правильна оцінка розвитку музичної думки та її змісту» [3, С. 6].

У художній гімнастиці правилами змагань і суддівства регламентується складність вправ кожного розряду. Конструюючи і розміщуючи елементи по групах труднощі, створюючи з них цілісну композицію, тренер разом з гімнасткою повинні не тільки продемонструвати техніку, але і розкрити емоційно-чуттєвий зміст музичного твору [40].

Оскільки музика надто емоційно впливає на дитину, в більшості провідних західних і східних країнах уроки музики і співу, гра на інструментах належать до обов'язкового елементу виховання. Слухання музики супроводжується регулюванням фізіологічних процесів в організмі: стимулюється м'язова активність, підвищується загальний тонус організму, покращується мовленнєва та рухова активність. Впливає музичне мистецтво і на психіку, соматіку, душевний стан людини. Це стало основою виникнення музикотерапії. Музикотерапія – один з перспективних сучасних методів лікування хворих із порушенням нервової системи.

У літературі рекреаційної і спортивної спрямованості досвід музично-ритмічної оптимізації навчальних занять з фізичної культури і спорту, лікувальної фізкультури представлений достатньо широко [93–95, 105, 125, 159]. Авторами розроблені методики музичної активізації тренувань, що включають елементи гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор, єдиноборства, інших видів спорту.

Музична терапія широко використовується з метою надання соціально-психологічної допомоги та підтримки тим, хто відчуває самотність, невпевненість в собі, закомплексованість, як профілактика ряду соматичних захворювань, а також як засіб полегшення страждань, реабілітації після перенесених захворювань чи травм. За результатами досліджень багатьох науковців, позитивно впливає на фізичний та психічний стан людини, перш

за усе, класична музика і, що головне, у „живому” виконанні. У них не тільки знижується рівень артеріального тиску, а й відбуваються позитивні емоційні зміни. Класична музика, що виконується „наживо”, допомагає позбутися депресивних станів, стресів, тривог, переживань і страждань, які негативно впливають на процес одужання. До музичної класики належать не лише видатні твори композиторів минулого, а й кращі зразки музики ХХ ст., твори композиторів, чия творчість отримала світове визнання. Спеціалісти переконливо доводять, що сучасна музика не завжди позитивно впливає на емоційну сферу підростаючої особистості. Цей жанр мистецтва може викликати, окрім спрощених емоційних станів, посилення агресивності. У науково-експериментальних працях вітчизняних учених доведено статистично-достовірні порушення ряду психічних функцій під дією тривалого прослуховування гучної рок-музики, зокрема, об'єму короткочасної пам'яті, виникнення почуття роздратованості і туги, зниження писемної продуктивності, виникнення почуття важкості з паралельним порушенням деяких характеристик мозку.

Мистецтвознавці дедалі частіше закликають дбайливо ставитися до актуального для особистості середовища, викорінювати музичні „шуми”, фальш нечистих інтонацій, надлишково гострі, шоківі звукові враження. Адже звук являється більш сильним сенсорним подразником для людини, ніж світло чи колір. Прикрим є те, що сучасні технічні засоби трансляції музики, які мають велику звукову потужність, не передбачають контрольних меж для рівня гучності. Якщо в побуті гучна розмова людини сприймається як ознака недостатньої культури, то в молодіжному середовищі сьогодні загальноприйнята абсолютна безкультурна позиція сприйняття музики, яка звучить, перевищуючи усяку художню міру гучності звуку. Особливо таке становище характерне для танцювальних дискотек, де коливні рухи мембран апаратури здатні викликати хворобу органів, слуху. Автори звертають увагу на те, що на дискотеці, наприклад, сила звуку доведена до тієї ступені, коли вона починає діяти на нижні шари мозку, на його підвалини, на підкірну основу, на підсвідомість, на глибинні шари психіки, що можна порівняти з дією наркотичних речовин.

Отже, музика – це могутній засіб духовного й емоційного збагачення людини, її естетичного та етичного розвитку. Використання засобів музичного мистецтва у художній гімнастиці, справляє великий позитивний вплив на загальну культуру особистості, збагачує її духовну сферу. У той же час, за умов відсутності музичної культури і нестачі знань щодо

фізіологічних наслідків впливу музики на психофізіологічну і психоемоційну сферу, можливі вкрай негативні наслідки для здоров'я людини.

3.8 Виховання емоційно-чуттєвої сфери

Вивчення проблеми творчості і формування індивідуального стилю діяльності показало, що пізнавальні процеси особистості тісно пов'язані з її почуттями і емоціями. Платон виділив три сфери особистості і, отже, три типи психічних процесів: інтелектуальні, емоційні, вольові. К. Д. Ушинський писав, що перша з цих сфер дає людині розумове життя (теоретичне життя), друга – життя почуттів (життя серця), третє – життя дії (життя практичне) [77].

Мета даного розділу – вивчити базові положення, погляди провідних вчених і сучасників з питання про психофізіологічну основу емоцій і запропонувати практичні наробітки з використання художньої гімнастики для виховання емоційно-чуттєвої сфери студенток.

„Емоціями називаються такі психічні явища, в яких виражається ставлення особистості до тих чи інших об'єктів навколишньої дійсності; в емоціях отримують своє суб'єктивне відображення також різні стани організму людини, її ставлення до себе, до своєї поведінки і діяльності” [151, С. 84]. Емоції складають суттєву сторону основних психологічних властивостей особистості, наприклад, процесів уяви. Вони органічно входять в мотиви вольових дій, будучи сильними спонукачами до здійснюваних людиною дій і вчинків. Викликаються емоції як процесами усередині організму людини, так і діями на неї зовнішнього середовища, а відчуються і виявляються в надзвичайно великій різноманітності почуттів.

Т. Ф. Бившева, вивчаючи фактори, що впливають на формування творчої особистості, її духовної сфери та національної свідомості, пише: „Незаперечним фактом сучасної педагогічної науки є те, що у становленні моральної, духовної, внутрішньої культури особистості важливу роль належить мистецтву як головному серед усіх психоемоційних чинників впливу на людину” [14]. В естетиці мистецтво розглядають як особливу форму естетичної свідомості, в якій представлені усі інші елементи і яка існує специфічним чином. Справедливо вважається, що музика є найбільш динамічним видом мистецтва і має найбільший вплив на людину. Емоційне переживання – це джерело духовного світу особистості. Оскільки людина – істота емоційна, то емоційні переживання та почуття невід'ємні від духовного світу особистості. І саме твори мистецтва формують нашу

емоційну культуру, культуру естетичних почуттів і смаків, духовну культуру нашого життя”. Висновок автора і наша точка зору співпадають: для формування позитивної, творчої особистості педагога і студента особливого значення мають естетичні почуття. В художній гімнастиці як естетичному виді спорту існує безліч засобів їхнього набуття и прояву.

Естетичні почуття за характером, структурою і психологічним механізмом є специфічно людськими і властиві лише людям. „Естетичне почуття – це один з найскладніших видів духовного переживання, мабуть найблагородніше з почуттів людини” [200, С. 46]. Але навіть людині воно не дається від народження.

Нам близьке розуміння суті емоції, сформульоване Л. С. Виготським: „Емоцію слід розуміти як реакцію в критичні і катастрофічні хвилини поведінки, як точки нерівноваги, як підсумок і результат поведінки, що у всяку хвилину безпосередньо диктує форми подальшої поведінки». На думку Л. С. Виготського, є всі підстави вважати, що найбільш істинна та теорія походження психіки, яка пов'язує її виникнення з так званою гедонічною свідомістю, тобто первинним відчуттям задоволення і незадоволення, що, як вторинний момент кругової реакції, впливає затримуючим або стимулюючим чином на реакцію. Отже, первинне керування реакціями виникає з емоцій. Пов'язана з реакцією емоція регулює і спрямовує її залежно від загального стану організму” [48, С. 161]. „Емоційна реакція – оцінна, вторинна, кругова реакція пропріорецептивного поля. Емоційний фон відчуттів означає ні що інше, як зацікавленість і участь всього організму в кожній окремій реакції органу. Організму не байдуже, що бачить око, він або солідаризується з цією реакцією, або опирається їй” [48, С. 159].

3.8.1 Психофізіологічна основа емоцій

У монографії „Психологія” Л. С. Виготський пише: „Емоції виникають на основі інстинктів і є близькими відгалуженнями останніх. Є всі підстави вважати, що колись усі ті рухові, соматичні й секреторні реакції, які входять до складу емоції як в цілісну форму поведінки, були низкою корисних пристосовних реакцій біологічного характеру. Дослідження показали, що емоції спричиняють зміни внутрішньої секреції” [48, С. 158]. Н. Н. Ланге й У. Джеймс знайшли джерело живучості емоцій. Воно – в органічних реакціях, супроводжуючих наші емоції: безпосередньо за сприйняттям тієї або іншої події виникають органічні зміни, що спричиняються рефлекторно.

У. Джеймс стверджує і зворотне: емоції є віддзеркаленням в нашій свідомості органічних змін [48, С. 793].

Психологічна природа емоцій за Л. С. Виготським: емоції ускладнюють і різноманітять поведінку. Емоційно обдарована, тонка і вихована людина коштує набагато вище невихованої. Емоційно забарвлена поведінка набуває абсолютно іншого характеру на відміну від безбарвної [48, С. 159]. Всяка емоція є позив до дії або відмова від дії. Емоції і являються таким внутрішнім організатором наших реакцій, які спрямовують, збуджують, стимулюють або затримують ті чи інші реакції. Отже, за емоцією залишається роль внутрішнього організатора нашої поведінки [48, С. 162]. Недарма в західній культурі здавна серце вважається органом почуття. В цьому сенсі висновки точної науки цілком співпадають із стародавнім поглядом на роль серця. Емоційні реакції суть, раніше всього, реакції серця і кровообігу: дихання і кров визначають собою протікання рішуче всіх процесів, у всіх органах і тканинах.

В ході культурного розвитку людини емоції відступали на задній план. Звідси, як прогнозують, людина майбутнього – людина беземоційна [48, С. 793]. Точку зору, згідно з якою ідеал емоційного виховання полягає не в розвитку і зміцненні, а, навпаки, в придушенні і ослабленні емоцій, Л. С. Виготський вважає помилковою.

Психолог, учений-правознавець Л. І. Петражицький на початку ХІХ ст. (1908 р.) писав: „Эмоции представляют собой по своей двойственной, раздражительно-моторной природе коррелят двойственной центростремительно-центробежной, анатомической структуры нервной системы в двойственной, раздражительно-моторной, физиологической функции этой системы и прототип психической жизни вообще с ее двойственно-пассивным характером». З теоретичних висновків, зроблених ученим, С. Невська заключає, що емоції управляють фізичним життям людини, її рухами тіла і незліченними фізіологічними процесами, а рівно і її психічним життям. На думку Л. І. Петражицького, емоції «причинно визначають напрям і енергію уваги та асоціативного перебігу ідей і мислення, від них залежить сила, жвавість і характер сприйняття і слідів, що залишаються пізнавальними процесами (пам'ять), з ними в причинному зв'язку перебувають почуття задоволення і незадоволення; вони управляють і волею, витісняючи протилежну волю і викликаючи відповідні своїм вимогам вольові рішення, оскільки такі у відомих випадках (головним чином при відкладенні поведінки

на майбутній час) мають місце і викликають вольові дії замість звичайних безпосередньо емоційних, імпульсних дій» [130].

Спостереження психологів свідчать, що поведінкові прояви позитивних емоцій індивіда такі:

- виказує солідарність, підвищує статус іншої людини, надає допомогу, винагороджує;
- виказує ослаблення напруження, жартує, сміється, демонструє задоволення;
- погоджується, виражає пасивне прийняття, приймає, поступається.

Поведінкові прояви негативних емоцій:

- заперечує, виражає пасивне відкидання, є формальним, відмовляє в допомозі;
- виявляє напругу, просить допомоги, відступає «з поля бою»;
- виказує антагонізм, підриває статус іншого, захищає або затверджує себе [198, С. 398].

Питання вікових особливостей функціонування психоемоційної сфери особистості висвітлене в роботах ряду психологів. Так І. С. Кон звертає увагу на таке: юнацький вік є особливо сензитивний (чутливий, схильний) до сприйняття витворів мистецтва. Розвиток самосвідомості і збагачення емоційного світу викликає у хлопців і дівчат безліч нових естетичних переживань, які неможливо ні висловити, ні осмислити без допомоги мистецтва. З цим пов'язані кількісні та якісні зрушення в змісті естетичних інтересів і потреб, а також художнього споживання старшокласників [97, С. 161]. На думку психолога, можна визнати доведеним, що деякі особливості емоційних реакцій перехідного віку коріняться в гормональних і фізіологічних процесах [97, С. 54]. Фізіологічні витoki емоційної напруженості наочніше проявляються у жінок: у них депресія, дратівливість, тривожність і знижена самоповага тісно пов'язані з певним періодом менструального циклу (так звана пременструальна напруга), за яким слідує емоційний підйом.

Встановлено, що надмірне вольове напруження може привести до зриву вищої нервової діяльності. Нерідко відсутність емоційних проявів приписують сильній волі людини. Так, наприклад, незворушність приймають за витримку, самовладання за сміливість. Насправді ж, очевидно, незворушність може відбивати низьку емоційну реактивність чи бути результатом адаптації людини до даної ситуації [77, С. 102].

Психологи звертають увагу на те, що в одних випадках виникаючі емоції можуть справляти на поведінку і діяльність дезорганізуючий і дестабілізуючий вплив, і тоді воля (а точніше «сила волі») виступає в ролі регулятора, компенсуючи негативні наслідки виниклої емоції. «Виникаюче при стомленні відчуття втоми і бажання знизити інтенсивність роботи або взагалі припинити її компенсується вольовою якістю терплячості. Ця ж вольова якість виявляється і при інших станах, наприклад, при монотонії, якщо ситуація вимагає продовження роботи» [77, С. 101]. Стани тривожності і сумнівів долаються за допомогою вольової якості рішучості, стан страху – за допомогою вольової якості сміливості, стан фрустрації – за допомогою завзятості і наполегливості, стан емоційного збудження (злості, радості) – за допомогою витримки. В інших випадках емоції, навпаки, стимулюють діяльність (натхнення, радість, у ряді випадків – злість), і тоді прояву вольового зусилля не вимагається. П. В. Симонов вважає, що особа повинна оптимально поєднувати сильну волю з певним рівнем емоційності.

Розробці прийомів довільної регуляції емоційних станів у теперішній час надається великого значення. Це пов'язано з поширенням такого явища, як професійне вигорання, з його негативними наслідками відносно психічного і соціального здоров'я особистості. Паталогічні емоційні стани не пригнічуються простим бажанням, а вимагають для їх зняття особливої техніки регуляції. Такою методикою є, зокрема, психорегулююче тренування. Його прийоми не пов'язані з використанням вольових зусиль і подоланням наслідків несприятливих станів. Вони ґрунтуються на виклику певних уявлень, образів, тому не можуть вважатися способами вольової регуляції [77, С. 102].

Емоційна напруга і стресові реакції постійно супроводжують професійну діяльність людини. Особливо часто такі реакції виникають у представників розумової праці, в процесі діяльності, пов'язаної з тривалою монотонною роботою, а також при роботі в екстремальних умовах. Спорт є таким видом діяльності, який може служити певним модельним зразком, що відтворює високий рівень напруженості професійної діяльності, і є найбільш зручною моделлю для проведення різного роду психофізіологічних досліджень.

Останнім часом в багатьох країнах світу спостерігається стійка тенденція звернення до найбільш безпечних і недорогих методик керування і оптимізації функціонального стану організму. Одним з таких засобів, на

думку R. A.Chez, W.B. Jonas (1997p.), M. Nakkao, S. Nomura, et. al (1997p.), є релаксація за допомогою біологічного зворотного зв'язку (БЗЗ).

В експерименті А. Г. Камчатникова і Н. Н. Сентябряова (2000 р.) використовувалася система вправ, заснована на чергуванні напруження і розслаблення функціонально активних м'язів (передньої поверхні стегна). Кореляційний аналіз показав суттєву зміну характеру залежності між показниками м'язового тону і характеристиками психоемоційного стану, що насамперед знайшло віддзеркалення в зміні від недостовірного до достовірного рівня кореляції. Особливої уваги заслуговує зміна «знаку» залежності, що відбулася (переважання зворотних зв'язків після використання БЗЗ-методики).

Отже, встановлено, що в процесі регуляції психоемоційних станів відбувається суттєва перебудова внутрішньосистемних відносин, що виявилось в зміні характеру кореляційних зв'язків. Між натуральним БЗЗ й іншими методами релаксації є певна схожість, та головною відмітною особливістю цього методу є виражений акцент на навчання сприйняттю відчуттів різної модальності (в даному випадку м'язових), на їх активне відтворення. Запропонована методика була випробувана на спортсменах і може бути рекомендована для використання усім, чия професійна діяльність так чи інакше пов'язана із значною емоційною напругою.

Для тренерів і гімнасток-художниць здатність до глибоких емоційних переживань і вміння їх виражати у рухах є професійно важливою якістю і вмінням. Тому нас зацікавили дані вчених, які могли б допомогти при відборі студенток у секцію художньої гімнастики.

Психологи встановили, що рівень емоційної реактивності, здібності переживати відчуття й емоції обумовлені частково конституціональними властивостями особи, а частково – умовами виховання (рис. 3.16). Зазначимо, що ці дані важливо враховувати тренерам ХГ. Слід підкреслити, що низький рівень емоційної реактивності – чинник психологічно несприятливий.

За даними американських фахівців, особи підліткового і юнацького віку з низькою емоційною реакцією виявилися більш неспокійними і дратівливішими, емоційно нестійкими, менш рішучими і товариськими, ніж їх високореактивні однолітки. У середньому віці (близько 30 років) перші важче пристосовувалися до середовища і частіше виявляли невротичні симптоми [77, С. 57]. Емоційно неврівноважені, з ознаками можливої психопатології підлітки і юнаки складають статистичну меншість у своїй віковій групі, що не перевищує 10–20 % загального числа, тобто їх майже

стільки ж, скільки й серед дорослих [77, С. 58]. Звертаємо увагу, що це дані за 1979 р., зараз цей відсоток є набагато більшим [60, 65, 76, 152, 188].



Рис. 3.16 – Емоційно-чуттєве виконання вправи з шарфом Л. І. Бугаєнко, майстра спорту СРСР, багатократної чемпіонки м. Харкова, 3-кратної чемпіонки України

За цілим рядом психологічних тестів підліткові й юнацькі норми психічного здоров'я суттєво відрізняються від дорослих. Тому тести для визначення психічного здоров'я для студентів треба підбирати з урахуванням їх віку. Так, цілком нормальні підлітки мають вищі показники за шкалами «психопатія», «шизофренія» і «гіпоманія» у порівнянні з дорослими. Це означає, що емоційні реакції, які у дорослого були б симптомом хвороби, для підлітка є статистично нормальними. На думку провідного радянського фахівця з юнацької психіатрії А. Є. Личко, вік від 14–18 років (сюди підпадають студенти 1–2 курсів) є критичним періодом для психопатій. Крім того, в цьому віці особливо гостро виявляються, акцентуються деякі властивості характеру. Така акцентуація, не будучи сама по собі патологічною, тим не менше підвищує можливість психічних травм і поведінки, що відхиляється від норми [97, С. 55].

У більшості осіб перехід з підліткового в юнацький вік супроводжується поліпшенням комунікативності і загального емоційного самопочуття. За І. С. Коном, юнацький вік характеризується більшою (порівняно з підлітковим) диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням самоконтролю і саморегуляції [97, С. 58].

3.8.2 Основи психоемоційного виховання гімнасток

Вивченням вираження людських емоцій та їх розшифровкою займаються учені різних напрямів психології. Так, фізіогноміка вивчає всі відтінки виразів обличчя, голови, очей, рук у різних позах. Її витоки сходять ще до Арістотеля. Джерелом західної школи естетичного й психоемоційного виховання гімнасток деякі автори вважають систему Ф. Дельсарта. Ним розроблені основи виховання емоційної виразності рухів людського тіла, систематизовані різні положення і рухи рук. Ґрунтуючись на своїх спостереженнях, він сконструював вправи, дотримуючись таких принципів:

- 1) злиття (рос. – слияние) включення багатьох суглобів в дію;
- 2) зв'язок між емоційним станом людини і рухами тіла;
- 3) протипоставляння при пересуваннях [40].

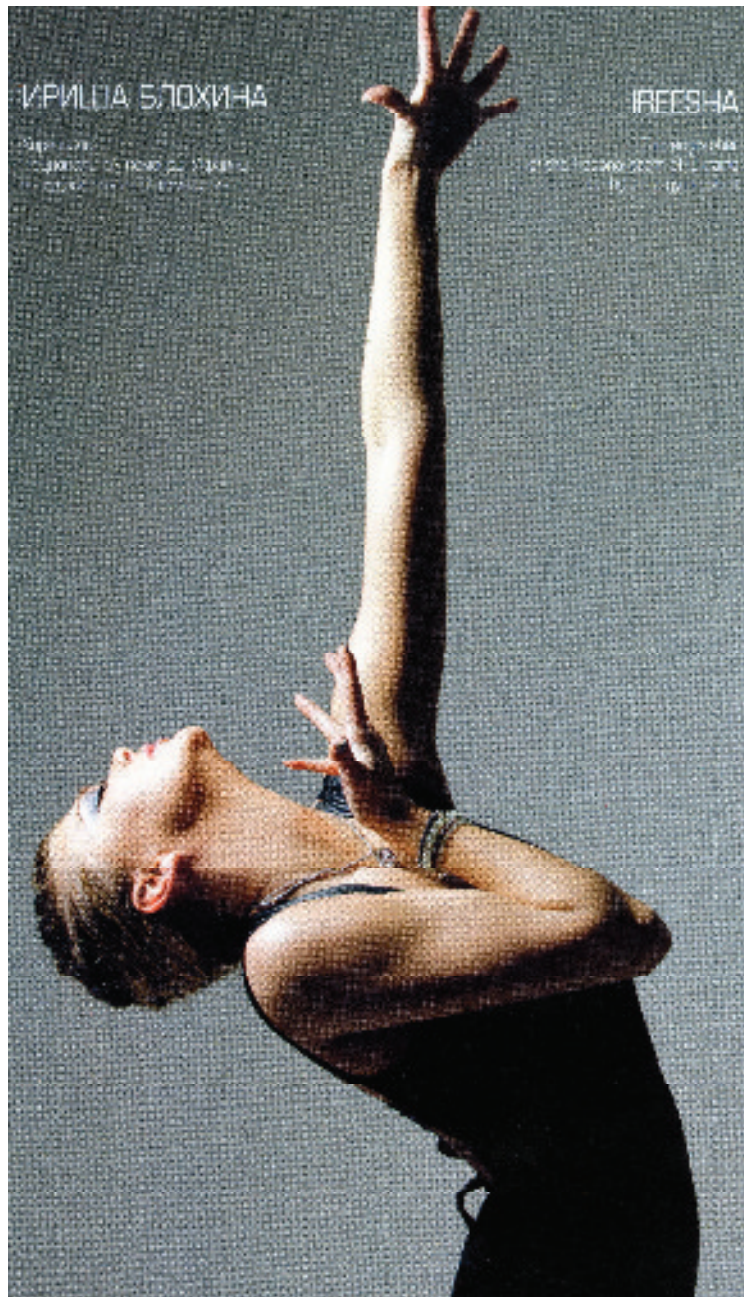
На підставі тривалого досвіду спостережень Ф. Дельсартом були систематизовані ознаки, що ілюструють прояв тієї чи іншої емоції. Було визначено, що найвиразнішими частинами тіла є верхня частина і, звичайно, руки і голова (Е. П. Аверкович, 1989, 2007). Побудовані на нюансах, дуже дрібних рухах, інколи невлесних поворотах голови, ракурсах поз, закритих долонях, направлених до тіла або відкритих, розкритих – ці рухи можуть «сказати» дуже багато і висловити будь-яку емоцію і настрій, що закладені у характері обраного музичного супроводу. Інші джерела походження школи художньої гімнастики докладно представлені в літературі [192].

Специфічні засоби емоційного наповнення музичного твору є різноманітні і багаточисельні. Почуття, закладені в музичному творі, часто можна упізнати за тональністю. Питання про співвідношення мажору зі світом радісних, а мінору – зі світом сумних почуттів давно обговорюється в естетиці і музикознавстві. Досвід показує, що мажорність і мінорність не є «портретами» почуттів. Вони – лише розрізнителі його, диференціали настрою, деталі в об'ємній картині. Окрім тональності, великого значення мають музичні інтервали – великі або малі, «стаккато» або «легато». Близько

розташовані пов'язані інтервали (легато) виражають ласку, тугу, ніжність; для «стаккато» властивий відтінок почуття веселого, грубого. Пунктирні і витримані ноти виражають серйозне і патетичне, змішування довгих нот (цілих і половинних) із швидкими виражає величне і піднесене почуття. Окрім цього, показником пануючого настрою є слова, що стоять на початку кожної музичної п'єси. Наприклад, за допомогою терміну «віваче» підкреслюється жвавість і темперамент.

Основними засобами вираження емоцій (виразності) у художній гімнастиці є гармонійні рухи і пози, пластична виразність тіла і його частин, міміка обличчя, динаміка, темп і ритм руху, просторовий малюнок. «Рухи пластики є текстом, що виявляє виразний музичний образ, обумовлений музичною драматургією», – пише Е. П. Аверкович [3, С. 8]. Майстерність створення композиції вправи, змагання, полягає «в мистецтві художнього перекладу мови музики на мову пластики». Виконавську майстерність гімнастка виявляє в переказі пластичного тексту іншими знаками тої ж мови. Одним словом, композиція змагальної вправи реалізується за допомогою пластичної мови, яка повинна співпадати з виразністю музичного образу. Вміти чути і відчувати музику, розуміти її – це є необхідною, але не достатньою умовою, щоб проявляти виразність. Значно важче за допомогою технічного арсеналу ХГ «вивернути душу зовні», публічно виявляючи емоційно-чуттєві переживання, які спричинила музика. Але здатність до емоційного переживання – це ще не виразність, оскільки сам прояв емоційності повинен втілитися в прекрасну пластичну форму. Тому, якщо ця форма (технічна майстерність) не вироблена, емоції залишаються без втілення.

Виразність рухів виявляється у будь-яких «дрібницях»: у правильній поставі, красивому повороті голови, в умінні приймати і змінювати правильне положення тіла, ніг, рук, в точних стійких рівновагах, в умінні злито і м'яко виконувати «хвилі» та інші рухи, парити у стрибку, чітко підкреслюючи його форму в повітрі з правильним положенням ніг, рук, голови, тулуба. Виразність виявляється в хорошій техніці, в правильній школі рухів. Це є хороший «апломб» і темп під час обертань, елегантність, велика амплітуда при дотриманні цілковитої ясності емоційного змісту. Тому заслужений тренер РСФСР З. Д. Вербова наполягає, що при оцінці якості виконання вправи не можна відокремлювати поняття техніки і виразності [40].



Емоційне наповнення змагальної вправи закладене, у першу чергу, в композиції (рис. 3.17). У загальному випадку композиція може бути статичною (архітектура, скульптура, живопис) або динамічною, рухливою, такою, що розвертається в часі (музика, танець, гімнастичні вправи тощо). Термін «композиція» у художній гімнастиці характеризує вправу з різних сторін:

- 1) структура вправи, спосіб її побудови відповідно до форми музичного супроводу;
- 2) творчий процес складання композиції тренером і гімнасткою;
- 3) продуктом творчості є закінчена вправа, що максимально відповідає вимогам правил змагань [3].



Рис. 3.17 – Фрагменти композиції групових вправ чемпіонок Харківської області (2004 р.) за участі Н. Шумовської, студентки ХНАМГ (справа перша)

Педагогічний експеримент, проведений Е. П. Аверкович, кандидатом педагогічних наук, однією з перших чемпіонок світу з художньої гімнастики, втілювався в розроблену автором шкалу оцінювання виразності виконання вправ художньої гімнастики. Застосовуючи цю шкалу оцінок і методику семантичного диференціала, були отримані об'єктивні характеристики техніки і виразності виконання. Для ретельнішого визначення всіх сприйманих ознак і повного обсягу засобів виразності роздільно аналізувалися положення голови, рук, ніг і тулуба. У положеннях голови важливими були рівень її підйому, витягнутість шиї, поворот, виразність погляду.

Рухи руками є найбільш виразними, тому аналізу їх положень приділялася дуже велика увага. Оскільки позиції ніг у визначенні виразності виконують лише допоміжну функцію, граючи в основному роль опори, тому закономірності в їх положеннях, які вивчалися, пропонувалося розглядати у поєднанні з положеннями тулуба. Корисні для суддів і тренера-практика результати дослідження Е. П. Аверкович в узагальненому вигляді представлені нижче. У книзі спогадів „Диалоги о художественной гимнастике” (М. : Изд-во „Граница”, 2007. – 256 с., С. 164) автори пишуть: «Музика героїчного, патетичного характеру породжує цілу низку емоційних ефектів. У позах це супроводжується гордо піднятою головою на витягнутій шиї, з «твердим», уважним поглядом. Характер погляду не міняється й тоді,

коли голова напівопущена або (рідше) закинута. Руки при цьому напружено витягнуті. Легко помічаються риси, властиві ораторсько-призовному і наказовому жесту. Для всієї опори характерні активність і стійкість. Це враження ще більше підсилюється від частих положень на високих напівпальцях”. Саме це демонструє одна з найвидатніших гімнасток м. Харкова, вихованка заслуженого тренера СРСР О. М. Семенової-Найпак, Лариса Бугаєнко – майстер спорту СРСР, 3-разова чемпіонка України, багаторазова чемпіонка м. Харкова (рис. 3.18).



Рис. 3.18 – Бездоганність поз, ракурсів і техніки виконання арабесків дозволяє Л. Бугаєнко демонструвати найсильніші почуття і різні емоції

У музиці ліричного, романтичного характеру чутно спокійний споглядальний настрій з деякою часткою смутку, який спричиняє враження душевного незадоволення. В цьому випадку у виконавців помітні такі ознаки: голова схилена, віки напівопущені, відчувається відчуженість, ізолюваність і навіть нереальність стану гімнастки, властиві романтичним настроям композитора-поета. Це викликає у гімнасток бажання іноді навіть відвернутися від уявного наряду в русі. Та найбільшою мірою такий настрій

виражається в положенні розслаблених з безвільно звисаючою кистю і руки (рис. 3.19).

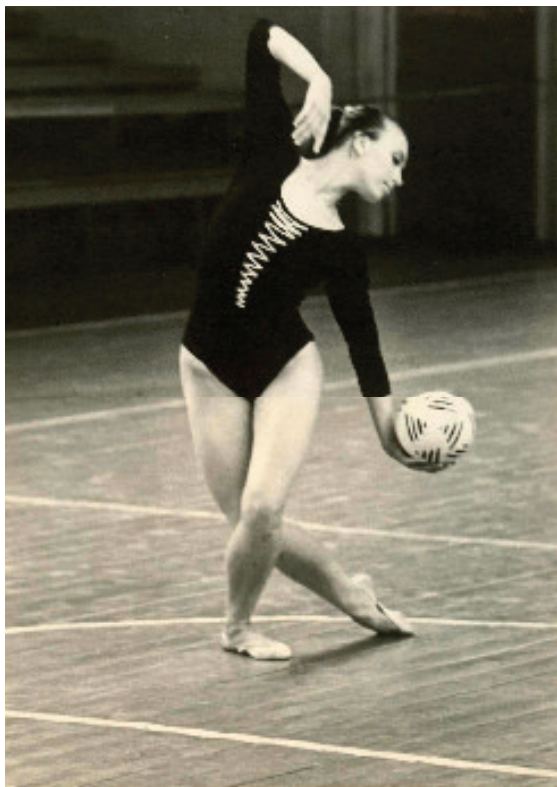


Рис. 3.19 – Вправу з м'ячем виконує майстер спорту СРСР Л. Кирюшина, одна з найсильніших гімнасток м. Харкова (1960–1970 рр.), багаторазовий призер змагань Всеукраїнського і харківського рівнів, член збірної України

Поворот долоні до тулуба (скритність) вказує на суто інтимний особистий характер музики, почуття. Пози – «опущені» і «спадаючі». Нахили тулуба і «звисаючі» руки створюють враження положень, ніби гімнастка втрачає рівновагу і падає. Звідси з'являються риси і враження незавершеності – «напівпози», «напівжести». Виконавиці, крім того, показують багато низьких положень: у стійці на колінах, сидячи, лежачи, напівмості.

Незважаючи на безумовну практичну значущість дисертації Е. П. Аверкович і робіт інших авторів, у практичній роботі тренерів поки що вони практично не затребувані. Автор пише: „Справа в тому, що тренери до науки, на жаль, особливо в таких видах як у нас, відносяться недбало”. А ми додамо: багато з них навіть агресивно налаштовані проти неї. Войовниче небажання читати спеціальну наукову літературу, є властивим переважній більшості тренерів-практиків у будь-яких видах спорту. Це вражає і пригнічує. Особливо, якщо тренери є викладачами вищого навчального закладу і працюють із дорослими спортсменами. До вищих досягнень вони

прагнуть і приходять найчастіше через практичний досвід, творчість та інтуїцію. Як цю обставину здолати, поки що дієвих порад не знайшли.

3.9 Розвиток творчих здібностей

Починаючи із середніх століть, в західній цивілізації домінують цінності розвитку когнітивної (знанняєвої, інтелектуальної, інформаційної) сфери особистості. Однак, велика кількість знань автоматично не робить людину ні більш гармонійною, ні благополучнішою, ні щасливішою. Такий однобічний розвиток привів у XX ст. до науково-технічної революції без адекватних, відповідних просувальних в гуманітарному розвитку [152, С. 98]. Саме в цьому криється причина руйнування екології планети, людини і духовності суспільства.

Згідно з теорією А. Дж. Тойнбі (1899–1975), лише творча особистість, яка створює навколо себе привабливе поле динамічної енергії, здатна дати гідну відповідь на виклики історії. У центр дослідження різних видів культурної і суспільної цілісності він поставив образ творчої людини, виступаючої як динамічний початок, що визначає дух і перспективи розвитку суспільства [176].

На думку Н. В. Маслової, сьогодні педагогу і його учням – майбутнім фахівцям в різних сферах діяльності – недостатньо знати закони синхронізації, біорезонансів, самоорганізації, пізнання, важливо вивчити Закон творчості. Адже саме творчий ідеал людського пізнання організує процес просування до нього. Дотримання Загальних Законів Світу, зокрема Закону достатності і особистої моральності, дозволяє отримати творчу енергію створення [117, С. 142–143].

Найважливіший інтелектуальний компонент творчості – переважання так званого *дивергентного мислення*, яке передбачає, що на одне і те ж питання може бути багато однаково правильних і рівноправних відповідей. Такий тип мислення відрізняється від *конвергентного мислення*, що орієнтується на однозначне рішення [97, С. 51]. *Творчий потенціал* особистості визначається наявним репертуаром умінь і навичок, здібностями до дії (творчої, або руйнівної, продуктивної, або репродуктивної) і мірою їх реалізації в певній сфері діяльності або спілкування [198, С. 190].

Ч. Лімб з'ясував, що творчість – це більше, ніж просто талант і високий рівень інтелекту. До креативності ведуть відсутність конформізму, допитливість і наполегливість, здатність генерувати нові ідеї і звужувати

варіанти. Е. Мартін, психолог і професор з Університету Сіднея пише: „Ті, хто добре вирішує завдання, визначають мету і вирішують питання до того, як розділити їх на частини, потім досліджуватимуть, відсіватимуть, розподілятимуть, формуватимуть ідеї і часто навіть можуть відступити до того, як, нарешті, дійдуть своєї мети [209]. Для них також має значення соціальний контекст і обставини. Інноваційне мислення в такій ж або більшій мірі пов'язано з мотивацією людини і такими чинниками, як досвід (рис. 3.20), уроджена креативність [183].

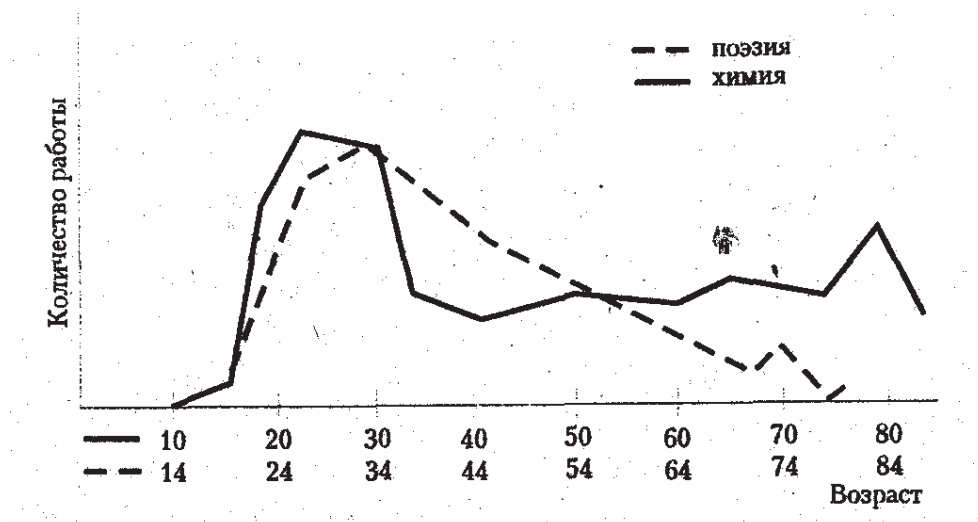


Рис. 3.20 – Вплив віку на творчу діяльність видатних людей в хімії та поезії (за Х. Е. Гарретом)

Поки що вікові закономірності творчості недостатньо ясні. Найчастіше використовують три підходи до їх вивчення:

- 1) аналізуючи продукти діяльності, простежується зв'язок максимальної продуктивності з віком;
- 2) особистісний підхід: порівнюючи властивості людей, відомих творчими досягненнями, з властивостями менш продуктивних людей, визначають найважливіші риси творчої особистості;
- 3) як основне ставиться завдання вивчення самих розумових процесів; творчий процес розглядається як результат взаємодії різних рівнів інтелектуальної діяльності [97, С. 50].

Зазначені підходи не виключають, а взаємно доповнюють друг друга.

Отже, розвиток інтелекту в юності тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей, що передбачають не просто засвоєння інформації, а прояв інтелектуальної ініціативи і створення чогось нового [97, С. 50].

Зазначимо, що у художній гімнастиці творчий початок є основою і результатом успішної діяльності тренера і гімнастки.

3.9.1 Риси творчої особистості

Дані дослідників, які вивчали риси творчої особистості, доповнюють і конкретизують висновки кожного з них. Так В. А. Толочек ознаками творчої особистості вважає такі:

- незалежність (особисті стандарти є важливішими за стандарти групи, неконформність оцінок і думок);
- відвертість розуму (сприйнятливість до нового і незвичного);
- висока толерантність до невизначених і нерозв'язних ситуацій (конструктивна активність в цих ситуаціях);
- розвинене естетичне почуття, прагнення до краси;
- упевненість в своїх здібностях і сила характеру;
- змішані риси жіночності та мужності;
- мотивація процесом діяльності і особиста захопленість [179].

У статті В. Петрушина, дійсного члена Міжнародної педагогічної академії, професора психології Московського державного педагогічного університету, зав. кафедрою психології творчості Краснодарського державного університету культури і мистецтва представлена своя точка зору щодо рис творчої особистості [208]. Творчі люди мають, на перший погляд, взаємовиключаючі особливості: велику фізичну енергію, але в той же час часто перебувають в стані спокою і відпочинку; вони суворі і наївні, в них поєднуються грайливість і дисципліна, відповідальність і безвідповідальність. У креативних особистостей переважають уявлення, фантазії з почуттям реальності. Креативні люди виявляють здібності як екстравертів, так й інтровертів. Вони скромні й горді одночасно; уникають стереотипів в області статевих ролей; проявляють одночасно бунтарський дух і консерватизм. Багато хто з креативних особистостей демонструє пристрасть до своєї роботи, вони можуть вкрай об'єктивно оцінювати свою працю. Їхня відвертість і чутливість часто призводить до переживання страждань і болю, але також вони дуже люблять задоволення. Далі наведені деякі дані із статті В. Петрушина.

Т. Амабайл і М. Коллінз наводять трохи інший перелік рис креативних осіб: самодисципліна у роботі, здатність відстрочити задоволення, незалежність думок, терпимість до невизначеності, високий ступінь

автономності, відсутність статевих стереотипів, інтернальний локус контролю, схильність до ризику, високий рівень самоініціації та прагнення виконувати завдання найкращим чином. Своєрідність мотивації креативних осіб визначається широким колом їх інтересів. Вони відкриті новому досвіду і віддають перевагу новизні. Внутрішня мотивація переважає над зовнішньою. Якостями творчої особистості за Е. Торренсом і Л. Холл є: висока здібність до дій, що виходять за рамки звичних явищ; висока здібність до проникнення в потреби інших; здатність вселяти віру в свої сили партнеру по спілкуванню, виявляти співпереживання, інтуїцію, дружелюбність, оптимізм; здатність вирішувати конфлікти там, де вони не мають логічного розв'язання; наявність почуття прийдешнього — яскраве уявлення того, що буде [208].

У працях педагогів і психологів зазначається, що успіх у вихованні творчого мислення ґрунтується не на уніфікації і подоланні індивідуальних характеристик (свій стиль, манера вчитися, свій конкретний життєвий практичний досвід тощо), а залежить від того, наскільки вихователь, вчитель (тренер) може використовувати ці відмінності, підвищуючи можливість досягнення успіху кожним, підтримуючи адекватну і досить сильну мотивацію, заохочуючи самостійні пошуки і нетривіальні думки [18]. Автори вважають, що впливати на процес творчості можна, якщо визволити особу від тотальної всеосяжної регламентації мислення, адже вона породжує психологічний бар'єр для розвитку самостійності і творчості. Також слід здійснювати навчання на високому рівні складності, посилити роль гіпотетичного мислення в навчанні, яке сприяє здатності передбачати (антиципація), висловлювати свої думки, ідеї і захищати їх, систематично створювати ситуацію вибору і давати можливість здійснювати цей вибір, розуміти значущість діалогової форми навчання як форми взаємодії різних думок, поглядів, точок зору на предмет.

Надзвичайно плідним є спілкування наставника з учнем на основі творчої діяльності. За даними О. К. Іванова, моральний і творчий авторитет викладача є своєрідною „прогностичною” моделлю, яку беруть за взірці студенти [75].

Досліджуючи творчість в організаціях, група науковців під керівництвом Дж. Амабайл виявили, що чинниками, що підвищують групову творчість є: позитивне суперництво і незалежність, сильна підтримка групи і здорові відносини з менеджерами і роботодавцями. Також важливі час і фінансування за умови, що решта чинників врахована. Інколи терміни також

можуть стимулювати інновації, до тих пір, поки за ними стоїть значуща причина.

Ч. Лімб, американський фахівець із слуху, будучи саксофоністом і ад'юнкт-професором Університету Джона Хопкінса, досліджував нейробіологічну базу творчості, вивчаючи роботу головного мозку джазових музикантів [209]. Він і його колега Аллен Браун з Національного інституту здоров'я в США порівняли показники сканування мозку виконавців джазу, які грали по пам'яті, і тих, хто імпровізував. У дослідженні виявили, що області мозку, які регулюють гальмування і самоконтроль, під час імпровізації відключаються. Самовираження і саморегуляція, навпаки, підключаються, тоді як сенсорне сприйняття підвищується. Іншими словами, музиканти стали настільки майстерними в грі, що при імпровізації вони входять в свого роду автоматичний експресивний стан. Потрібно лише дійти до такого рівня, коли ви повністю розслабляєтеся і забуваєте все про те, що вчили раніше.

В. І. Астахова, академік, ректор ХДІ «НУА», висвітлюючи питання про формування творчої, активної особистості студента, здатної самостійно мислити і діяти, а також відповідати за свої дії, дає такі поради:

- закласти в основу формування особистості студента фундаментальні знання і загальнолюдські цінності, що можливо на основі широкого світогляду, а не вузької спеціалізації навчання;
- сформувати потребу в знаннях, викликати і зміцнити інтерес до них, потребу в їх постійному поглибленні і розширенні, навчити вчитися завжди, впродовж усього життя;
- виховати винахідливість в оформленні власної ідеї, відкрите, самостійне, творче, а не пригадуюче мислення тощо [9].

Виявляється, творчість не тільки можна виміряти, але й значно поліпшити. Людину неможливо примусити стати творчою, але можна поліпшити здатність входити в творчий стан розуму, добре вивчивши своє середовище і ту навичку, якою вона володіє. Поради з розвитку творчого мислення для майбутніх менеджерів є такі:

- 1) слідуйте своїй пристрасті;
- 2) станьте майстром своєї справи і набирайтеся досвіду;
- 3) будьте допитливі і не бійтеся експериментувати;
- 4) шукайте складні проекти за підтримкою хороших менеджерів;
- 5) з'ясуйте, яка діяльність викликає у вас творчий стан;
- 6) будьте наполегливі і старанно працюйте [209].

У фізкультурно-спортивній галузі досліджень Л. Я. Дорфман, Р. В. Ковальова для діагностики творчого потенціалу і креативності у студентів-фізкультурників і студентів-спортсменів вищих розрядів (світового і олімпійського рівня майстерності) використали тести Е. П. Торранса і Дж. Гилфорд. У дослідженні взяли участь жінки-студентки Донецького національного університету віком 17–23 роки ($n = 52$). Якісний аналіз результатів низького рівня творчого потенціалу і креативності не виявив в жодної студентки, середній рівень був у 77 %, високий – у 23 % обстежених. Рівень творчого потенціалу і креативності у студенток-спортсменок виявився тим вище, чим вище їх спортивні досягнення ($p \leq 0,05$) [149]. Творчість і виразність тілорухів „художниць” проявляється у кожному виступі (рис. 3.21).

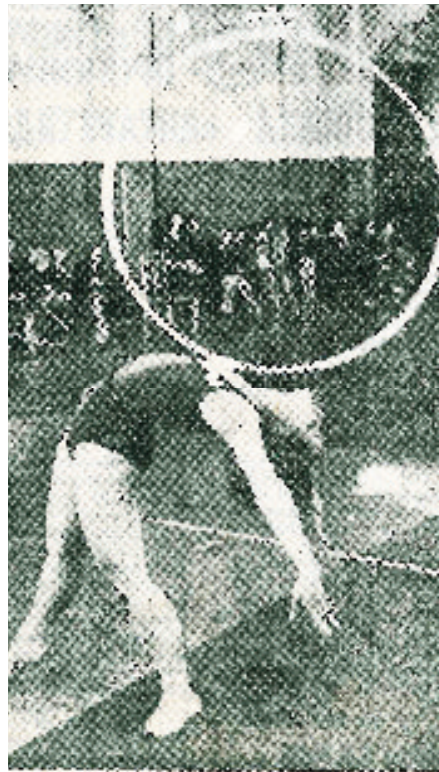


Рис. 3.21 – Т. Веселова-Бондаренко віртуозно і творчо конструює і виконує найскладніші елементи з обручем (фото з газети «Вечірній Харків» 1967 р.)

Таким чином, процес формування творчої особистості – це нескінченний процес довжиною в життя. Умовно його можна розділити на вікові етапи. „Він пов'язаний з багатьма чинниками і залежить від багатьох причин. Не останню роль в цьому грають здібності, дані людині від народження, її загальні схильності, схильність до певного виду діяльності, навколишнє середовище (сім'я, друзі), духовні і моральні ідеали суспільства, ступінь затребуваності результатів творчості в суспільстві. Результатом

творчого процесу є сформоване і оформлене у визначену, прийняту в даному суспільстві знакову систему світостворення особистості творця. Цей процес не терпить насильства” [101].

3.9.2 Соціально-психологічні і спортивні методики формування творчої особистості

Шляхи, заходи і методики формування творчого мислення студентів, а також самореалізація творчого потенціалу розроблені і представлені в роботах педагогів різних дисциплін [44]. Аналіз наукової літератури, зроблений М. І. Ярославцевою, свідчить, що серед існуючих підходів щодо вивчення процесу творчої самореалізації особистості найбільш повно і якісно розроблені методики діагностики творчого потенціалу й здатності до саморозвитку, Я-концепції творчого розвитку, контактності, емпатії, мотивації. Ми згодні з автором, що розвиток та вдосконалення внутрішнього світу сучасного конкурентоспроможного фахівця неможливі без процесів самопізнання, самооцінки рівня розвитку творчих здібностей, та інших професійних та особистісних якостей. Результати дослідження М. І. Ярославцевої показали, що із 73 респондентів (майбутніх педагогів) 30 % мають високий рівень творчої самореалізації, 51 % – середній рівень, 19 % мають значні проблеми у творчій самореалізації [202].

С. В. Рибін вирішальним фактором розвитку та формування творчої особистості вважає „спеціально організоване і систематично створене виховання (навчання, освіта), яке спирається на природні дані учня та розумне використання можливостей оточення з урахуванням особливостей вікової періодизації людини. Безумовно, що тільки на основі активізації пізнавальної творчої діяльності вихованця можна забезпечити необхідний (бажаний) рівень його професійної здатності й розвинутості” [156].

На думку Т. Н. Краснової, виробляти програму формування і розвитку творчих здібностей треба починати з формування самої особистості й паралельно розвивати в неї певні професійні навички. Творчість при цьому розглядається як процес пізнання дійсності на емоційно-чуттєвому рівні, форми творчого вираження можуть бути найрізноманітнішими і залежать від кінцевої мети, яку ставить автор. Спонукальними мотивами в творчості є:

- інтерес, бажання пізнати, задовольнити цікавість (допитливість);
- бажання поділитися своїми думками, почуттями (висловитися), висловити своє ставлення до чогось [101].

Творчість при цьому розглядається як процес пізнання дійсності на емоційно-чуттєвому рівні. При цьому форми творчого вираження можуть бути найрізноманітнішими і залежать від кінцевої мети, яку ставить автор.

Говорячи про активні соціально-психологічні методи формування творчої особистості, не випадково звертаються до театрознавчих понять і драматургічних аналогій. До них відносяться: рольова теорія, концепція символічної взаємодії, сценічна модель особистості людини і підходи до вивчення її самосвідомості, а також методи психотерапевтичної драматизації, інсценізації тощо. У рольових іграх індивід відпрацьовує комунікативні навички із застосуванням елементів драматизації. Такі ігри сприяють розкриттю і вдосконаленню потенціалу самовираження [198, С. 366].

Вивчаючи роботи викладачів художніх вишів, ми помітили схожість деяких педагогічних поглядів. Творча діяльність з основ формоутворення пов'язана з процесами сприйняття, пізнання, з емоційною та громадською сторонами життя студента. В них знаходять відбиття деякі специфічні особливості його інтелекту і характеру [64]. Доречи, у ХГ теж має місце процес формоутворення, але через рухи, пози, тобто динамічні картини тілесного формоутворення. Т. В. Костенко, розглядаючи питання розвитку здібностей асоціативного мислення й художнього смаку у студентів художнього вишу, зазначає: „Основною метою навчання є розвиток творчого мислення, просторової уяви, фантазії, здібності до асоціацій, смаку. Зміст знань спрямований на формування практичних навичок роботи на площині, в рельєфі, в об'ємі..., пошук і вибір способу відображення задуманої ідеї, творчий підхід до вирішення будь-якого завдання, на культуру виконуваної роботи”. Розвиток творчого мислення передбачає найбільшу можливість для розумового тренування. Тому в програму навчання включаються завдання на розвиток уяви, винахідливості, здібності до аналогії, абстракції, асоціації, де розкриваються творчі сили учня, виявляються спостережливість, увага, продуктивна цікавість [100]. Зазначимо, що усе це робиться й тренером-викладачем з ХГ при навчанні студенток. Наводимо деякі приклади.

Методики розвитку творчої активності і формування творчого потенціалу особистості широко використовуються в художній гімнастиці. Більш того, вони є такі ж важливі, як методика навчання технічній майстерності гімнастки.

В художній гімнастиці, як в кожному виді спорту, є своя специфіка розвитку творчих здібностей. Поряд із завданнями загальної фізичної підготовки, оздоровлення і набуття професійно важливих якостей тренером-

викладачем вирішується завдання естетичного виховання, виявлення і розвитку творчих здібностей гімнасток [40, С. 8]. Ця робота починається з найпростіших завдань відразу ж після зарахування в секцію. Наводимо приклади такої роботи з гімнастками-новачками:

1. Дівчата слухають коротку музичну фразу або невелику частину твору, в якому викладена закінчена музична думка, а потім виконують придумані ними рухи, представлені у вигляді невеликих зв'язок, фрагментів, поки що елементарних за композицією. Музичні твори треба обирати такі, щоб вони були доступними і зрозумілими студенткам.

2. На навчально-тренувальних заняттях гімнастки привчаються слухати уривки класичної або сучасної, народної музики, розбирають їх і обмінюються враженнями. В результаті такої роботи у студенток розширюються пізнання в області музики, розвивається художній смак, загострюється естетичне сприйняття. Вони привчаються самостійно оцінювати музичні твори і оформляти емоції і почуття словесно. Музичні твори слід змінювати, деякі фрагменти музики можна потім використовувати для різних зв'язок і вправ (з предметом, без предмету, у групових вправах), якщо вони підходять за характером.

3. Тренер, готуючись до уроку, повинен знати призначення тренувальних зв'язок і вправ гімнастики, хоча б їх характер і емоційне звучання і відповідно до цього вибирати серед музичних творів невеличкі уривки, які за характером звучання підходять для вирішення рухових завдань. Гімнасткам пропонується виконати творче завдання. Музика, добре підібрана до рухів, допомагає спортсменкам закріпити м'язове відчуття, а слуховим аналізаторам запам'ятати рухи у зв'язку із звучанням музичних уривків. Поступово це виховує специфічне комплексне відчуття – єдність музичної, емоційно-чуттєвої і рухової пам'яті, звичку рухатися ритмічно, «в музику».

4. Гімнастці пропонується виконати заздалегідь придумані зв'язки вправ, наприклад, ліричного і драматичного характеру. Потім інші студентки словесно описують виниклі у них почуття й емоції, навіяні побаченим. Після цього гімнастка виконує той же руховий етюд під запропоновану викладачем музику (гімнастка наперед її не знає). Інші студентки викладають свою версію емоційно-чуттєвого сприйняття виконаної композиції. На завершення думка подруг порівнюється з тим, що вкладала і відчувала сама гімнастка, яка виконувала рухову композицію. У результаті всі студентки стають задіяними в творчому процесі. Механізм його такий: комбінування технічних

прийомів, існуючих у ХГ, які при всій їх різноманітності обмежені числом перестановок. Якщо репертуар технічних прийомів, що служать для вираження змісту музичного твору, є різноманітний і обширний, то можливості гімнасток значно розширюються. Адже в цьому разі сприйнята глядачами інформація збагачується не тільки задоволенням від технічно виконаних елементів, а й звуковою, образно-емоційною, ритмічною палітрою. Зрештою цінність художнього твору, яким є змагальна вправа гімнастики, значною мірою залежить від кількості інформації, яку він в собі несе.

5. Навчання умінню проявляти індивідуальність «прочитання» змагальної вправи починається з простих завдань. Після 1–2 місяців занять студентки навчаються тонкій інтерпретації основних засобів виразності. Для цього використовують різні види бігу і ходьби, стрибки, рівноваги, повороти, нахили, хвилі, взмахи. У композиціях довільних вправ різновидів таких засобів можна використовувати безліч. Палітра почуттів й емоцій, багатство виразності та відтінків рухів залежить від музичного твору, індивідуальних можливостей і особливостей гімнастики. Поступово довільні вправи набувають нескінченно різноманітного звучання, у кожній гімнастці воно своє. В літературі з ХГ є безліч інформації з даного питання. Нижче наведені приклади значущості щонайменших деталей (частин тіла, його ракурсу, простих рухів і поз), що використовуються для підкреслення індивідуальності внутрішнього світу спортсменки.

Ходьба і біг в ХГ передусім підкреслюють граціозність, витонченість гімнастики, а також служать важливим засобом виразності. Всі види кроку і бігу є різні за характером виконання. Вони гармонійно «зливаються» з попереднім і подальшим рухом, демонструють силу, «пружинність» і підпорядковані принципу цілісності рухів. При виконанні різновидів цих вправ бере участь в роботі все тіло, голова, руки, а не тільки ноги, хоча на них лягає головне навантаження. Ось деякі приклади використання найпростіших елементів ХГ для виховання творчого підходу до виконання вправ: м'який крок виконується повільно, зливо, величаво, спокійно; ходьба на носках – підтягнуто, строго, з відчуттям власної гідності; перекатний крок – дуже зливо, повільно, зосереджено; пружинний і гострий крок – різко, уривчасто, «однозначно», але витончено; широкий крок – сильно, мужньо; приставний крок – легко, витончено [40, С. 14].

Провідна роль в зміні акцентів і характеру «інтонацій» рухів тіла грають руки, їх виразність. Своєю пластикою вони виражають деталі

емоційного стану гімнастики. За допомогою рук створюються найбільш характерні риси стилю, деталізується і розкривається зміст фрагмента музики і руху. Положення рук в елементах високої складності визначається вимогами техніки і доцільністю. У простих рухах положення рук варіюються досить довільно, залежно від барв музичного фрагмента і задуму вправи в цілому [40, С. 13].

От як описує З. Д. Вербова творче використання засобів виразності конкретної гімнастики при виконанні вправи на музику Е. Грига «Весна». У цьому творі композитор оспівує весняний розквіт природи – радість, життя. Гімнастика починає вправу, стоячи на одному коліні, з витягнутою назад ногою. Поза нагадує гнучку рослину, що підіймається від землі. Руки і голова підняті до неба, до сонця; лінії ніг граціозні, ноги ледве торкаються землі. У цьому русі розкривається зміст перших музичних фраз «Весни». Далі – висока рівновага, кисті покояться біля плеча, голова трохи відкинута назад. Усі ці деталі говорять про ніжну задушевність. Тут все ще приховано, емоції зачаїлися в глибині серця, та готові прорватися назовні. В іншому епізоді є та ж поза ніг, але права рука піднята вгору, ліва убік: стримувані емоції як би прорвалися назовні в ліричному пориві. Положення рук видозмінило зміст першої високої рівноваги, додало їй поривчастості». Безліч подібних прикладів індивідуального, творчого прочитання музичного твору і перекладу його на емоційно-чуттєву мову рухів тіла можна знайти в спеціальній літературі [40, С. 30].

Таким чином, перед вищою школою України стоїть серйозне завдання пошуку нових форм і методів навчання. Загальна думка педагогів така: вони повинні бути спрямовані на формування у студентів пізнавальної активності, творчого мислення, вироблення умінь використовувати отримані знання творчо, вміти працювати самостійно [19]. Певної специфіки набувають ці питання стосовно художньо-промислових, художніх й інших творчих спеціальностей.

Художня гімнастика є видом спорту, який за своїми психофізіологічними параметрами є найбільш гармонійний для жіночого організму. До того ж виховний потенціал засобів художньої гімнастики дозволяє ефективно розвивати і удосконалювати творчі здібності студентів.

3.10 Професійно орієнтоване виховання

Сучасний розвиток України пов'язаний з новою роллю інформації у всіх сферах життєдіяльності, з якісно новим рівнем виробництва, переробки і поширення інформації. У зв'язку з цим змінюються професійна кваліфікація, освітня структура суспільства, характер праці, а також роль і функції найважливішого елементу продуктивних сил – людини. Інтелектуальна і творча праця витісняє працю індивідуума, безпосередньо включеного у процес виробництва. На перше місце виходить виробництво послуг. На ринку послуг головною стає праця, спрямована на отримання, обробку, зберігання, перетворення і використання інформації. У мотивації трудової діяльності набуває першочергового значення творчий початок.

Помітно змінюються установки і парадигми психології праці: від оцінки реальної діяльності суб'єкта переходять до оцінки потенціалу людини, від вірогідної оцінки результативності праці в цілому – до успішності на конкретному робочому місці в певний період часу, від оцінки професійної придатності людини до професії в цілому – до оцінки її професійної успішності в широкому соціальному сенсі. Усі зазначені зміни потребують нового підходу до професійно-прикладної підготовки студентів. Саме на це й звертається увага у даному розділі.

У сучасній психології праці „професіоналізм особистості” розглядається як якісна характеристика суб'єкта професійної праці, що відбиває високий рівень розвитку професійно важливих якостей, акмеологічних інваріантів професіоналізму, адекватний рівень домагань і ціннісні орієнтації, спрямовані на прогресивний розвиток особистості [179, С. 465].

У контексті виховання особистості питання про професійну придатність майбутнього спеціаліста Л. С. Виготський розглядає з точки зору трудового виховання. Із побічного і другорядного питання чисто практичного характеру воно стає загальним теоретичним питанням першорядної значущості [48, С. 212].

Соціально зумовлені цілі і уявлення про результати праці в різних професіях мають свої особливості. У деяких видах діяльності, наприклад, продукт і результат праці є не заданими, а шуканими (у науці і мистецтві), в інших – важливим є не лише найближчий, але й віддалений ефект (наука, виховання, освіта, державна служба) [179, С. 88]. Предметом праці вихователя є стан вихованості дитини, а тренера – стан організму, рівень

тренуваності і спеціальної підготовленості спортсмена. У науковій і художній діяльності (творчі види діяльності) предмет праці – це деякий «початковий хаос» інформації, емоційних вражень, які в процесі діяльності повинні знайти певну інформаційну або естетичну структуру, що й породжує соціально значущий продукт [179, С. 89].

Не можна дати об'єктивну оцінку результатів праці з точки зору користі для держави без урахування фізіологічної вартості роботи. В зв'язку з цим доцільно звернути увагу на використання технологій ресурсозберігання трудового (людського) капіталу [179, С. 425]. У фізичному вихованні й валеології найчастіше розглядаються здоров'язоощаджувальні і здоров'яформуючі технології ресурсозберігання [73]. У психології одне з ключових місць посідають ресурсозберігаючі психотехнології. «Під психотехнологіями ресурсозберігання розуміється динамічне, довільне, гнучке за часом і модальністю керування людиною своїми психічними станами, адекватне характеру життєвої активності, особливостям конкретної робочої ситуації та індивідуальності партнерів з професійної діяльності» [179, С. 423].

Керування психічними станами і ресурсами (енергетикою) передбачає два основні аспекти активності людини: раціональне витрачання енергетичного ресурсу і його своєчасне поповнення. Ці два аспекти повинні перебувати в динамічній рівновазі. Виділяють два типи поведінки, що стосуються витрачання енергії: витратний (екстенсивний) і переборюючий. У першому випадку енергетичні ресурси людини виснажуються, що призводить до розпаду системи життєзабезпечення особистості (так зване явище професійного вигорання). Для людей з переборюючим типом поведінки характерне оптимальне, розумне, плідне використання здібностей і душевних сил [179, С. 424]. Зазначимо, що спорт цьому вчить цілеспрямовано. Л. С. Виготський пише: „Для педагога вирішального значення має точне розрізнення ендогенних і екзогенних рис характеру, тобто тих, які визначаються природною конституцією організму, а які вихованням». Це відповідає біосоціальному підходу до формування особистості майбутнього фахівця [48, С. 212].

Професійне виховання – це складний процес, в якому головною дійовою особою є не викладач, а студент. І центральною метою професійного виховання є підготовка спеціаліста зі стійкою установкою на безперервне самовдосконалення, самоосвіту і саморозвиток. Але до цієї установки студента повинен вміючи підвести викладач, і правильно це може зробити

тільки той, хто сам має таку стійку установку і успішно її реалізує через науково-педагогічну діяльність, активну педагогічну позицію.

На сьогодні ще не існує єдиної точки зору щодо визначення поняття „активна професійна позиція”. Н. Ю. Дуднік [63] вважає найбільш повним і глибоким визначення за С. М. Щербіною: активна професійна позиція – це складне особистісне утворення, яке характеризується позитивним ставленням до власної професійної діяльності, установкою та готовністю до творчої педагогічної праці, стійким способом поведінки, що базується на педагогічному такті, почутті професійного обов’язку та відповідальності, педагогічній взаємодії, стилі гуманного ставлення до учнів, потребі у самовдосконаленні [199].

Відомо, що адаптація людини до умов виробництва без спеціальної психофізичної підготовки може тривати від 1 року до 5–7 років. Тому у навчальних закладах професійної освіти для підвищення якості майбутніх фахівців розвивають професійно важливі специфічні фізіологічні функції, фізичні і психічні якості, передають відповідні знання, уміння і навички, необхідні для ефективного оволодіння конкретними професіями [77]. Кожна професія пред’являє свої вимоги до психічних якостей: уваги (перемикання, концентрація, широта, розподіл), мислення (оперативне, аналітичне, понятійне тощо), пам’яті (зорова, слухова, образна, логічна, абстрактна, чуттєва, рухова, короткочасна, довготривала), емоційної врівноваженості, здібності працювати при наявності перешкод. Є певні вимоги до витримки і самовладання, цілеспрямованості, самостійності, стійкості, товариськості, уміння ладити з людьми [175]. Викладачі різних навчальних дисциплін по-своєму підходять до формування і удосконалення цих якостей. Та найбільш відпрацьовані універсальні методи і методики професійно-прикладної підготовки має дисципліна „Фізична культура” і похідні від неї. Так склалося історично.

Традиційно ППФП розглядається в двох аспектах: як формування професійно важливих психічних і фізичних якостей на уроках фізичного виховання у виші і як виробнича фізична культура на робочому місці. Є публікації, в яких обґрунтовано робиться висновок про те, що такий підхід є дуже вузький і обмежений. Фактично повністю випадає з розгляду питання про можливість цілеспрямованого формування мислення і особистості майбутнього фахівця, зокрема специфічності культурологічних характеристик. У зв’язку з вищевикладеним, С. С. Коровін (2000 р.) пропонує трансформувати ППФП в більш широке – інтегральне явище: «професійну

фізичну культуру» (ПФК), основою якої є комплексне моделювання нових систем навчання та виховання гармонійно розвиненої особистості професіонала. Така ПФК повинна відображати культурологічні тенденції освіти і особистості. За основу концепції такої ПФК С. С. Коровін пропонує прийняти положення системного підходу, що дозволяють всебічно пізнати «механіку» функціонування ПФК; виявити взаємозв'язок соціальної практики професійної освіти, праці і становлення особистості професіонала, а також ряд інших складових. Основний понятійно-категорійний апарат: ПФК – частка культури суспільства і спеціальна перетворююча діяльність, що задовольняє соціальні і особистісні потреби в розвитку здібностей, вивченні, накопиченні і поширенні матеріальних і духовних цінностей у навчальній і професійній діяльності. Об'єкт ПФК – процес відтворення повноцінного і працездатного потенціалу суспільства; предмет – формування специфічних компонентів ПФК особистості; мета – становлення особистості професіонала, підготовленого до практики загальносоціальної та конкретної професійної діяльності.

На схемі (рис. 3.22) структура ПФК особистості представлена профільованим фізичним вихованням, професійно-прикладним спортом, професійно-прикладною фізичною рекреацією і реабілітацією. Кожний з компонентів має характерні цільові установки щодо дії на різні сторони особистості та її культуру. Загальносоціальні, специфічні і внутрішні функції ПФК забезпечують повноцінну реалізацію основних цілей і завдань освіти, а також цілеспрямованість і комплексність дій на біосоціальну природу людини, формуючи характерні ознаки її ПФК.

Структурно-функціональне моделювання і дидактичне забезпечення, що визначає головну спрямованість ПФК здійснюється так: на базовому етапі освіти – через реалізацію «скрізної» спеціально-освітньої компоненти; на професійному етапі – за допомогою цілеспрямованої дії на формування особистості професіонала і його ПФК (за С. С. Коровіним, 2000).

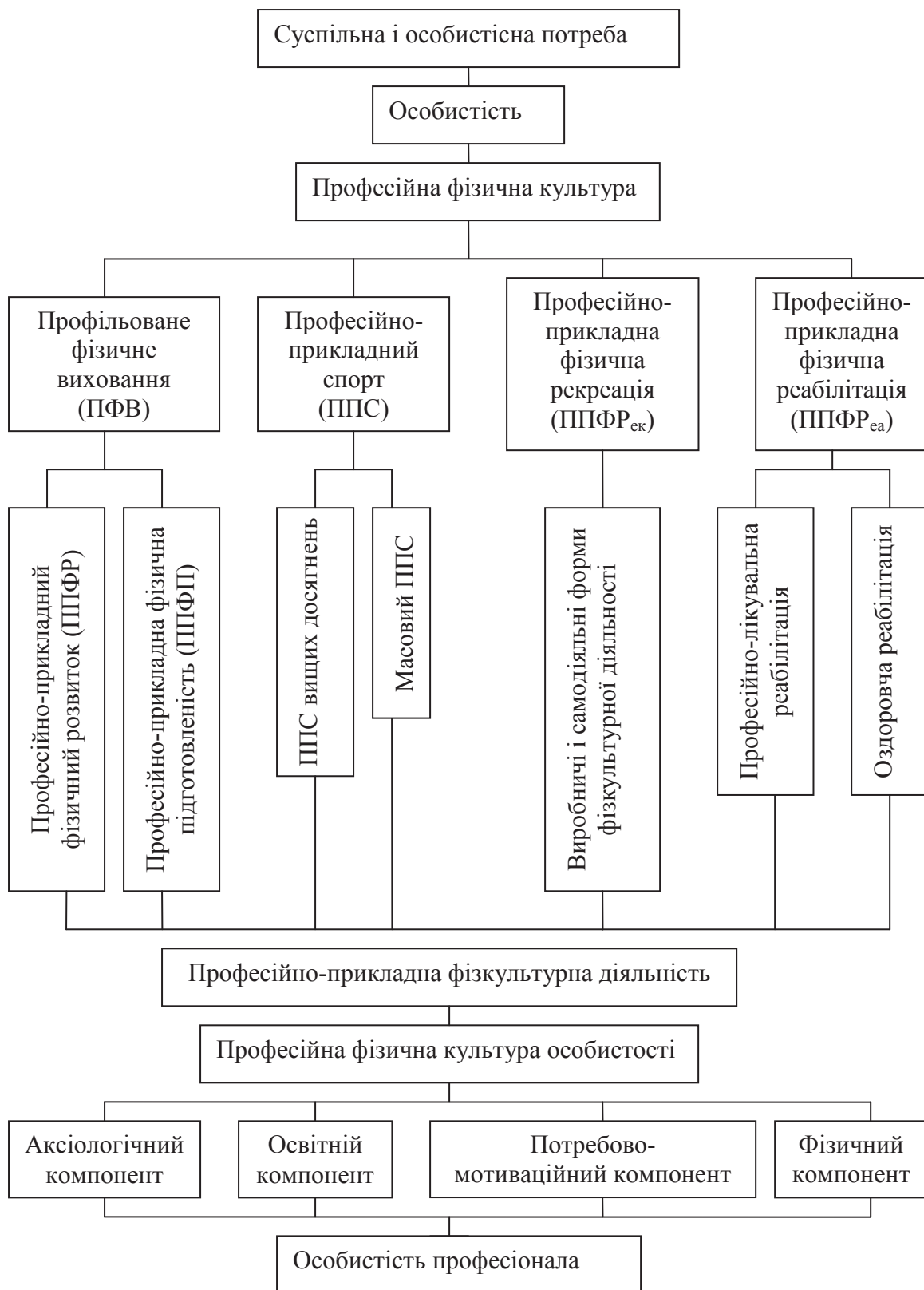


Рис. 3.22 – Система професійної фізичної культури спеціаліста
(за С. С. Коровіним, 2000)

Отже, є підстави вважати, що реалізація представлених вище концептуальних основ професійної фізичної культури студентської молоді дозволить виявити нові шляхи і розробити сучасні освітні технології по відтворенню повноцінного, працездатного і кваліфікованого потенціалу країни, підготовленого до раціонального і творчого споживання ресурсів, а також освоєння матеріальних і духовних цінностей суспільства.

Зупинимося на найбільш вживаному понятті професійно-прикладної фізичної підготовки. Під професійно-прикладною психофізичною підготовкою (ППФП) розуміємо процес цілеспрямованої психолого-педагогічної дії на розвиток і виховання професійно важливих психологічних і фізичних якостей. Знання про психофізичні якості отримуються студентами при вивченні спеціальної літератури, а також в процесі засвоєння спортивної термінології. Високий ступінь розвитку і виховання психофізичних якостей – необхідна умова опанування новими рухами і діями [151, С. 408].

Завдання професійно-прикладної фізичної підготовки визначаються особливостями майбутньої професійної діяльності і полягають в тому, щоб:

- 1) формувати необхідні прикладні знання;
- 2) засвоювати прикладні уміння і навички;
- 3) виховувати прикладні психофізичні якості;
- 4) виховувати прикладні спеціальні якості;
- 5) навчитися керувати професійною працездатністю;
- 6) уміти застосовувати немедикаментозні засоби відновлення працездатності, засоби психофізичної рекреації і реабілітації.

При вирішенні конкретних завдань ППФП майбутніх спеціалістів слід завжди пам'ятати про те, що така підготовка здійснюється в тісному зв'язку із загальною фізичною підготовкою [154]. Фізичні вправи є основними засобами ППФП.

Загальновизнано, що через спрямоване використання спорту можна ефективно здійснювати як процес професійної підготовки, так і формування особистості. Кожна спортивна діяльність (вид спорту) удосконалює переважно специфічні саме для неї психофізіологічні функції. Для вирішення завдань ППФП підбір окремих прикладних вправ або видів спорту здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічної дії тим чи іншим фізичним, психічним і спеціальним якостям, які потрібні в професії. Підбір вправ і елементів з окремих видів спорту найчастіше відбувається через набуття досвіду за принципом відповідності особливостям професійних якостей і умінь.

Успішність процесу спортивного удосконалення передбачає широке використання різноманітних засобів і методів навчання фізичним вправам, що становлять основний зміст виду спорту. Разом з тим їх застосування в процесі спортивного вдосконалення має свої психологічні особливості [151, С. 401]. Крім прикладної спрямованості окремих видів спорту слід підкреслити значення занять спортом взагалі. Змагальний результат як кількісна характеристика будь-якої змагальної діяльності для кожного спортсмена (аматора і професіонала) має самостійну цінність, а також суспільне визнання відповідно до масштабу та рангу, умов проведення змагань, кваліфікації суперників. Великого значення набуває рівень рекордів, у тому числі особистих. Рівень спортивного результату залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей організму, типологічних особливостей особистості спортсмена, адекватності системи підготовки його здібностям, а також соціальних умов життя, кліматичних умов середовища, економічного та науково-технічного рівня розвитку суспільства тощо [90, С. 70].

Науковці встановили, що студенти-спортсмени значно відрізняються від тих, хто не займається фізкультурно-спортивною діяльністю, за рядом показників. Як правило, у спортсменів підвищена впевненість поведінки, спостерігається розвинення престижних установок, високий життєвий тонус, активна життєва позиція. Вони більше комунікабельні, демонструють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігається більш висока емоційна рівновага, витримка, психологічна стійкість. Їм у більшій мірі притаманні оптимізм, енергійність. Серед них є більше наполегливих людей, що вміють повести за собою колектив. Тобто організаторські, лідерські і комунікативні якості відзначаються у студентів-спортсменів значно частіше, ніж у „неспортивних” студентів. Студентам-спортсменам також у більшій мірі притаманні почуття обов’язку, сумлінність, зібраність, відповідальність за колективну справу. Завдяки переліченим якостям, дана категорія студентської молоді відзначається успішною взаємодією у роботі, що потребує сталості, напруги, у тому числі впродовж тривалого часу. Спортсмени мають велике коло знайомих, більш вільно ідуть на контакти, більш кмітливі. Серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Адаптація до навчання у вузі, а після його закінчення – адаптація до трудової діяльності у спортивних людей проходить більш спокійно і швидко, ніж у тих, хто не займався фізкультурно-спортивною діяльністю. На нашу думку,

вищезазначені характерологічні особливості студентів-спортсменів доцільно враховувати як викладачам вишів, так і роботодавцям при професійному відборі претендентів на посаду [92].

Спільна думка фізіологів, психологів праці, педагогів така: усі складові трудового акту можна тренувати (м'язова сила, витривалість, швидкість, координація, різні види уваги, реакція вибору тощо, психофізичні якості). Загальновизнано, що психофізіологічні основи праці і спорту єдині. Тому можна використовувати механізми тренування і адаптації, що розроблені в спорті, у підготовці до трудової діяльності. Завдяки цьому саме на заняттях фізичною культурою і спортом можна моделювати трудові процеси й елементи трудової діяльності, тобто шляхом поєднання різних вправ, елементів або вправ видів спорту можна спрямовано готувати людину до майбутньої професії. В той же час, на відміну від трудової діяльності, робочі операції, що спрямовані на досягнення зовнішньої мети (виготовлення предмету праці), рухові операції у спортивній діяльності при всій своїй різноманітності відрізняються такою спільною властивістю: вони спрямовані на досконале виконання самої цієї діяльності [151, С. 369].

Основні види спортивної діяльності завжди пов'язані з певними руховими діями, що називаються фізичними вправами. Їх особливістю є спеціальна спрямованість на рішення задач фізичного виховання [151, С. 367]. Фізичні вправи одна від одної відрізняються психологічними характеристиками: за ступенем складності психічних процесів, за ступенем і характером залучення в цю діяльність зовнішніх чинників. Виходячи з цього, виділяють 6 груп фізичних вправ, які детально описані в літературі [151, С. 369]. Художня гімнастика відноситься до 4 групи цієї класифікації: вправи з різними предметами. Спільними психологічними структурами таких вправ є складні сприйняття величини, ваги, центру тяжіння предмету, а також строго координовані з ними м'язові зусилля, необхідні для досконалого володіння предметом, його утримання, кидки тощо.

Фізіологічна характеристика фізичних вправ спирається на урахування різноманітних функціональних змін в організмі. Це дозволяє з користю застосовувати фізіологічні дослідження при рішенні багатьох методичних питань тренування, спортивної діяльності та професійно-прикладної підготовки. Психологічна характеристика фізичних вправ ґрунтується на вивченні загальних структурних особливостей спортивної діяльності в даному виді спорту та особливостей рухових навичок, психічних процесів, що беруть участь в цій діяльності (сприйняття, уваги, мислення, емоцій

тощо), а також їхніх закономірних змін у зв'язку з виконанням тих чи інших вправ [151, С. 368]. Фізичні вправи відрізняються одна від одної також за біомеханічними параметрами і за ознакою структурних особливостей рухових навичок. У вправах ХГ ступінь складності рухових дій великий. Вони спираються майже винятково на діяльність рухового аналізатора, тоді як в інших видах спорту величезну роль грають сенсорні процеси, пов'язані із сприйняттям і осмисленням різних чинників зовнішнього середовища (наприклад, стрільба, фехтування, стрибки тощо) [151, С. 370]. Психологічна характеристика спортивної діяльності в художній гімнастиці, як і в інших видах спорту, як правило, пов'язана з:

- 1) проявом м'язової діяльності в різних формах;
- 2) високою технікою виконання фізичних вправ;
- 3) прагненням до вдосконалення;
- 4) максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навичок, розвитком моторних здібностей, постійною підтримкою їх на високому рівні;

5) різко вираженим свідомим характером, що пояснюється почуттям великої відповідальності і прагненням досягти найбільш ефективного результату, добитися рекорду, передусім особистого, у виконанні даної дії [151, С. 374].

Отже, кожний вид спорту сприяє вдосконаленню певних фізичних і психічних якостей різною мірою. І якщо ці якості, уміння і навички, що засвоюються в ході спортивного удосконалення, за структурою та дією на організм співпадають з професійними, то засоби такого виду спорту можна використовувати для професійно-прикладної підготовки. Елементи змагальності, пов'язані з підвищеними фізичними і психічними навантаженнями, посилюють ефект від занять.

В основі структурних особливостей фізкультурно-спортивної діяльності лежить зміст цієї діяльності, що виражається в діях, специфічних для даного виду фізичних вправ. Для здійснення ефективної професійно-прикладної психофізичної підготовки в ході спортивної діяльності тренеру треба не тільки ставити суто спортивні завдання і навчати спортсмена долати труднощі на складному шляху до їх виконання, а й формувати особистість студента-спортсмена як майбутнього спеціаліста.

Розділ 4

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТОК-ГІМНАСТОК

4.1 Організаційні аспекти впровадження експериментальної методики навчання

В ході реформування системи вищої освіти у вишах України поширюється тенденція клубної організації фізичного виховання студентів. Її основна ознака – орієнтація на фізкультурно-спортивні уподобання молоді із використанням програми «Спорт для усіх». Виходячи з цього, робоча програма курсу «Спорт: художня гімнастика», що розроблена і апробована нами, представляється актуальною [30].

Мета даного розділу – виявити резерви підвищення ефективності навчання студенток масовій художній гімнастиці у вишій інженерного профілю. Виходячи з цього, ми проаналізували можливості деяких організаційних заходів. Для цього була розроблена і апробована методика диференційованого комплектування навчальних груп, технологія розрахунку обсягу навчальних годин за видами підготовки та ін. [72]. У роботі ми зосередили увагу на обґрунтуванні тези, що науковий підхід до розподілу навчального часу, відведеного на різні види підготовки у масовій художній гімнастиці, позитивно впливає на результат навчання з фізичного виховання у вишій при застосуванні мінімальних організаційних заходів [27].

Далі використані такі позначення: ФВ – фізичне виховання, ХГ – художня гімнастика, ІВС – інші види спорту (легка атлетика, спортивні ігри, лижна підготовка, плавання), ТП – теоретична підготовка, ЗТП – загальна теоретична підготовка, ЗФП – загальна фізична підготовка, ЗФП-ХГ – загальна фізична підготовка з урахуванням потреб ХГ, СФП – спеціальна фізична підготовка з ХГ, ІПС – інструкторська практика і суддівство змагань, ПЗ – підготовка до заліку.

Науково-дослідна робота здійснювалася в три етапи. Перший етап (попередній) тривав три навчальні роки. На даному етапі були поставлені і вирішені наступні завдання.

1. Вивчити об'єкт дослідження.
2. Уточнити проблему, сформулювати робочу гіпотезу.
3. Обрати методи дослідження.

4. Випробовувати методики та інструментарій дослідження (тести, прилади, апаратуру, анкети).
5. Розробити карту організації дослідження.
6. Розробити робочу програму з ХГ, індивідуальну карту тестування.
7. Підготувати педагогічний експеримент.
8. Вибрати критерії ефективності навчального процесу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися методи теоретичного дослідження, педагогічне спостереження, тестування, математичні методи. Другий етап (основний) тривав два навчальні роки. В ході основного етапу були поставлені й розв'язані наступні завдання.

1. Реорганізувати навчальний процес відповідно до розробленої методики диференційованого навчання.
2. Провести порівняльний педагогічний експеримент.
3. Упровадити розроблену робочу програму з художньої гімнастики.
4. Здійснити комплексне обстеження учасників експерименту, зареєструвати всі показники.

Реалізація завдань даного етапу здійснювалася методами лікарсько-педагогічного обстеження і контролю. Результати дослідження дали можливість зробити висновки про ефективність розроблених і впроваджених нами заходів, визначити їх вплив на оптимізацію навчальної діяльності студенток.

Третій етап (завершальний) тривав два навчальні роки. Він передбачав вирішення наступних завдань.

1. Обробити отримані експериментальні дані.
2. Проаналізувати, узагальнити, систематизувати результати дослідницької роботи.
3. Виробити практичні рекомендації для подальшої роботи.
4. Упровадити результати дослідження в практичну діяльність вишу.

На даному етапі основними були математичні методи дослідження. В результаті оцінки критеріїв ефективності навчально-тренувального процесу були зроблені висновки про доцільність впровадження результатів дослідження в практичну діяльність вишів.

Ми порахували за доцільне включити в розробку студентів 1–2 курсів, оскільки це найбільш складний період: відбувається адаптація студентів до навчання у виші і соціальна адаптація у новому середовищі. Крім того, ми встановили, що упродовж останніх 20-ти років значна частка дівчат основного відділення цих курсів має низький рівень фізичної підготовленості

і стійку тенденцію до його зниження. Саме тому ведеться активний пошук нових форм і методів, що дозволяють підвищити ефективність навчально-виховної роботи саме з даним контингентом студентів [29]. Для цього на кафедрах фізичного виховання і в оздоровчих клубах ряду вищих навчальних закладів країни організовані групи із спортивною орієнтацією на художню гімнастику. Для даного контингенту призначена класифікаційна програма «Б», за якою протягом багатьох років проводиться Спартакіада вишів м. Харкова [91].

Отже, були обстежені 114 студенток вишу технічного профілю. Обстежені мали вік 17–18 років і належали до основної медичної групи. Відповідно до мети і завдань роботи, до початку педагогічного дослідження методом випадкової вибірки усі студентки 1-го курсу були розділені на три якісно однорідні групи (норма, контрольна, експериментальна) за статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості. Кількісний склад був відповідно 17, 20, 77 осіб. Групу, умовно названу *нормою* (група № 1), склали студентки, що займаються за базовою програмою фізичного виховання, без спортивної орієнтації на обраний вид спорту (ХГ), диференційоване навчання не застосовувалося. З цією нормою порівнювалися результати контрольної та експериментальної груп за показниками, що вивчалися. Студентки *контрольної* групи (група № 2) займалися за програмою ФВ із спортивною орієнтацією на ХГ, тобто обов'язково повинні були брати участь у змаганнях по програмі ХГ з масових розрядів. Диференційоване навчання не використовувалося. Відносно цієї групи визначали ефективність розробленої методики диференційованого навчання. Студентки *експериментальної* групи займалися за програмою ФВ із спортивною орієнтацією на ХГ, використовувалася методика диференційованого навчання. Після тестового диференціювання студентки цієї групи були розподілені на три підгрупи, які для зручності йменуватимемо «група № 3», ... «група № 6»: група № 3 – низька ЗФП і СФП; група № 4 – низька ЗФП і висока СФП; група № 5 – висока ЗФП і низька СФП; група № 6 – висока ЗФП і висока СФП.

В ході дослідження протягом 2-х років у кожній групі зменшувалася кількість студенток з ряду причин: з-за академічної неуспішності, декретної відпустки, хвороби та ін. Окрім цього відбувся перерозподіл дівчат у зв'язку із зміною рівня їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Розподіл навчального часу на види підготовки у кожній з груп представлений у табл. 4.1.

Таблиця 4.1 – Розподіл навчального часу на види підготовки

№ п/п	Види підготовки	1 курс				2 курс			
		№ групи							
		1		2 – 6		1		2 – 6	
		години	%	години	%	години	%	години	%
1	ЗТП	10	7,1	10	7,1	10	7,1	10	7,1
2	ХГ	54	38,6	82	58,6	62	44,3	86	61,4
3	ІВС	68	48,6	40	28,6	60	42,9	30	21,5
4	ПЗ	8	5,7	8	5,7	8	5,7	8	5,7
5	ІП	—	—	—	—	—	—	6	4,3
Разом:		140	100	140	100	140	100	140	100

Диференційоване навчання передбачає, що для кожної групи студенток з однаковим рівнем фізичної підготовленості має бути запропонований оптимально високий, але доступний орієнтир, до якого вони прагнули б, підвищуючи фізичну підготовленість і удосконалюючи спортивно-технічну майстерність. Такий орієнтир може бути створений постановкою певних завдань, перерозподілом обсягів навчального часу і навчального матеріалу відповідно до вихідного рівня основних показників фізичної підготовленості.

Принцип розподілу навчальних годин наступний.

Завдання для студенток 1 курсу відрізнялися від завдань для 2 курсу. Тому в розподіл годин, передбачених на види підготовки, були внесені деякі корективи (табл. 4.2–4.4). Загальна і спеціальна фізична підготовка у групах № 1–2 були орієнтовані на «середню» студентку, а в інших (групи № 3–6) враховувався реальний рівень підготовленості дівчат. Для цього більше часу виділялося на відстаючий вид підготовки і менше на той, рівень якої є високий. При однаковому вихідному рівні ЗФП і СФП час виділявся приблизно однаковий. Ми враховували, що у художній гімнастиці технічну і спеціальну фізичну підготовку доцільно здійснювати паралельно одна одній, особливо на етапі початкового навчання. Тому частку годин, відведених на ТХП, студентки усіх груп використовували також для вдосконалення СФП. За рахунок цього можна було рівномірно піднімати рівень ЗФП і СФП, а також опановувати техніку змагальних вправ ХГ (група № 3). Якщо порівнювати розподіл часу на види підготовки у групах № 3–6 з контрольною групою (група № 2), то можна помітити закономірності. У групах з низьким рівнем ЗФП (групи № 3 і 4) на цей вид підготовки виділяється більше часу; у групах № 5 і 6, студентки яких мають високий рівень ЗФП, на цей вид виділяється менше часу порівняно з групою № 2. Та

ж сама закономірність зберігається й при розподілі годин, відведених на СФП. У групах № 3 і 5, де навчаються студентки з низьким рівнем СФП, часу на цей вид виділяється більше, ніж у групі № 2, а для студенток з високим рівнем СФП (групи № 4 і 6) навпаки. Подібно до цього варіюється час для студенток груп № 4 і 6. Відмінність обумовлена складністю завдань. Для студенток з низьким рівнем СФП (групи № 3 і 5) на ТХП відводиться менше часу, ніж у групі № 2, а при високому рівні СФП (групи № 4 і 6) ТХП займає часу більше. Ми виходимо з того, що важливою умовою засвоєння техніки змагальних вправ є достатній рівень СФП. Аналіз отриманих результатів зручно здійснювати за допомогою вивчення співвідношень основних видів підготовки (табл. 4.2–4.4).

У попередніх роботах [29] ми представили деякі дані щодо впровадження програми навчання масовій художній гімнастиці у виші технічного профілю. Аналіз результатів свідчить, що у 66,7 % випадків має місце позитивна динаміка показників успішності й ефективності навчання [22].

Підсумкові результати впровадження розробленої програми диференційованого навчання художній гімнастиці у виші є позитивними, про що свідчать дані, представлені у таблиці динаміки середнього балу загальної і спеціальної фізичної підготовленості (табл. 4.5). Перше тестування проводилося на початку 1-го курсу, друге – наприкінці 1-го курсу; третє і четверте – відповідно на початку й наприкінці 2-го курсу. Отже, у групах з диференційованим навчанням (групи № 3–6) здійснювався вибірково направлений вплив на відстаючий вид і одночасно підтримувався наявний високий рівень того чи іншого виду підготовки. Це можливо завдяки перерозподілу годин, відведених на ЗФП і СФП.

Отже, використання експериментальної технології перерозподілу навчального часу передбачає правильну постановку мети і завдань для кожної групи на усіх етапах навчання і з урахуванням цього – наповнення робочої програми відповідним змістом.

Таблиця 4.2 – Співвідношення часу, передбаченого на загальну і спеціальну фізичну підготовку для студенток-гімнасток

№ групи	1 семестр			2 семестр			За рік			3 семестр			4 семестр			За рік		
	ЗФП	СФП	ЗФП СФП	ЗФП	СФП	ЗФП СФП	ЗФП	СФП	ЗФП СФП	ЗФП	СФП	ЗФП СФП	ЗФП	СФП	ЗФП СФП	ЗФП	СФП	ЗФП СФП
1	34	16	2,1	42	8	5,2 ^	76	24	3,2	28	11	2,5	38	11	3,4 ^	66	22	3,0 v
2	29	16	1,8	27	12	2,2 ^	56	28	2,0	22	15	1,5	20	9	2,2 ^	42	24	1,8 v
3	32	16	2,0	28	14	2,0 =	60	30	2,0	29	17	1,7	23	9	2,6 ^	52	26	2,0 =
4	36	6	6,0	34	6	5,7 v	70	12	5,8	31	4	7,8	25	6	4,2 v	56	10	5,6 v
5	18	24	0,8	25	18	1,4 ^	43	44	1,0	16	21	0,8	17	16	1,1 ^	33	37	0,9 v
6	18	20	0,9	25	12	2,1 ^	43	32	1,4	16	17	0,9	17	9	1,9 ^	33	26	1,3 v

Таблиця 4.3 – Співвідношення часу, передбаченого на загальну фізичну підготовку засобами художньої гімнастики і спеціальну підготовку

№ групи	1 семестр			2 семестр			За рік			3 семестр			4 семестр			За рік		
	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП	ЗФП-ХГ	СФП	ЗФП-ХГ СФП
1	6	16	0,4	2	8	0,2 v	8	24	0,3	4	11	0,4	2	11	0,2 v	6	22	0,3 v
2	13	16	0,8	3	12	0,2 v	16	28	0,6	8	15	0,5	4	9	0,4 v	12	24	0,5 v
3	16	16	1,0	4	14	0,3 v	20	30	0,7	15	17	0,9	7	9	0,8 v	22	26	0,8 ^
4	20	6	3,3	10	6	1,7 v	30	12	2,5	17	4	4,2	9	6	1,5 v	26	10	2,6 ^
5	2	26	0,1	1	18	0,05 v	3	44	0,1	2	21	0,1	1	16	0,06 v	3	37	0,8 ^
6	2	20	0,1	1	12	0,1 v	3	32	0,1	2	17	0,1	1	9	0,1 v	3	26	0,1 ^

Таблиця 4.4 – Співвідношення часу, передбаченого на фізичну і технічну підготовку для студенток-гімнасток

№ групи	1 семестр			2 семестр			За рік години, (%)			3 семестр			4 семестр			За рік години, (%)		
	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$	ФП	ТХП	$\frac{\text{ФП}}{\text{ТХП}}$
1	50	16	3,1	50	6	8,5 ^	100 (71,4)	22 (15,7)	4,5	39	24	1,6	49	10	4,9 ^	88 (62,8)	34 (24,3)	2,6 v
2	45	20	2,2	39	16	2,4 ^	84 (60,0)	36 (25,7)	2,3	37	26	1,4	29	24	1,2 v	66 (47,1)	50 (35,7)	1,3 v
3	48	16	3,0	42	13	3,2 ^	90 (64,3)	29 (20,7)	3,1	46	19	2,4	32	19	1,7 v	78 (55,7)	38 (27,1)	2,0 v
4	42	22	1,9	40	15	2,7 ^	82 (58,6)	37 (26,4)	2,2	35	28	1,2	31	22	1,4 ^	66 (47,1)	50 (35,7)	1,3 v
5	44	20	2,2	43	12	3,6 ^	87 (62,1)	32 (22,8)	2,7	37	26	1,4	33	20	1,6 ^	70 (50,0)	46 (32,8)	1,5 v
6	38	26	1,5	37	18	2,0 ^	75 (53,6)	44 (31,4)	1,7	33	30	1,1	26	27	1,0 =	59 (42,1)	57 (40,7)	1,0 v

$\text{ФП} = \text{ОФП} + \text{СФП}$; ^ - збільшення (v - зменшення, = те саме) співвідношення часу порівняно з попереднім аналогічним періодом (семестром або навчальним роком); % - відсоток розраховувався відносно 140 год., передбачених програмою з фізичного виховання на весь навчальний рік.

Таблиця 4.5 – Динаміка середнього балу успішності загальної і спеціальної фізичної підготовленості студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	ЗФП				СФП			
			№ тестування							
			1	2	3	4	1	2	3	4
1	Норма	М	3,2	3,4	3,3	3,6	3,5	3,6	3,5	3,7
		m	0,09	0,08	0,09	0,08	0,07	0,06	0,08	
		n	10	10	10	10	10	10	10	
2	Контрольна	М	3,3	3,6	3,4	3,8	3,6	3,8	3,7	4,0
		m	0,09	0,07	0,08	0,08	0,09	0,06	0,07	0,09
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,78	1,88	0,83	1,66	0,83	2,17	2,17	2,49
		P ₁₋₂	< 0,5	< 0,1	< 0,5	< 0,2	< 0,5	< 0,05	< 0,05	< 0,05
3	Експеримен- тальна	М	3,3	3,8	3,6	4,2	3,5	4,1	4,0	4,6
		m	0,06	0,06	0,05	0,07	0,09	0,08	0,07	0,08
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,92	4,00	2,91	5,26	0	4,70	5,42	7,95
		P ₁₋₃	< 0,4	< 0,001	< 0,01	< 0,001	= 1	< 0,001	< 0,001	< 0,001
		t ₂₋₃	0	2,17	2,12	3,76	0,83	3,00	3,03	4,98
		P ₂₋₃	= 1	< 0,05	< 0,05	< 0,001	< 0,5	< 0,01	< 0,01	< 0,001

*М – середній бал групи; m – помилка середньої арифметичної; n – кількість обстежених студенток;
t – критерій Стьюдента; P – достовірність*

4.2 Дослідження динаміки показників фізичного розвитку

Рациональна побудова процесу фізичного виховання, точна регламентація тренувальних і змагальних навантажень неможливі без урахування індивідуальних особливостей фізичного розвитку (ФР) і фізичної підготовленості (ФП) студентів-спортсменів [104, 135, 143]. На практиці рівень ФР зазвичай визначається за кількісними і якісними показниками та індексами. Анатомо-антропометричні дослідження свідчать, що для постановки реальної мети і завдань фізичної і технічної підготовки необхідно враховувати такі показники ФР, як маса тіла, тип статури, тотальні розміри тіла та інші, що впливають на результат навчання [102, 131, 169, 174]. Експериментально встановлено, що особи однієї статі й віку, що відносяться до однієї медичної групи, мають значні відмінності як у показниках ФР, так і ФП [87, 104]. На думку Г. М. Куколевського, об'єднання в одну групу для занять, а тим більше для змагань, спортсменів, що мають різний вік, ФР і ФП, не тільки знижує ефективність занять, але й може виявитися небезпечним для здоров'я [102].

Для досягнення мети дослідження – виявити динаміку фізичного розвитку студенток під впливом занять масовою художньою гімнастикою – використовувалися інструментальні методи при суворому дотриманні загальноприйнятої методики [68, 162, 170]. Визначалися показники, які помітно змінюються під впливом навчально-тренувального процесу, перенесених захворювань, перевтоми. Ми визначали довжину і масу тіла, об'єм грудної клітки й талії, товщину підшкірно-жирової складки на спині й животі, динамометрію правої та лівої кисті, життєву ємність легенів (ЖЄЛ). Використовуючи метод індексів, за відповідними формулами обчислювали вагово-зростовий індекс Кетле (ІК) і життєвий індекс (ЖІ). Перше тестування здійснювалося на початку 1 курсу, друге – по тих самих тестах проводилося в кінці 1 курсу, третє і четверте – на початку і в кінці 2 курсу відповідно. Результати обстеження студенток представлені у табл. 4.6–4.10. Усі вимірювання здійснювалися за уніфікованими методиками з використанням серійної апаратури. Отримані результати оброблялися методами математичної статистики з використанням персонального комп'ютера.

В результаті комплексного обстеження були отримані показники, які, відповідно до рекомендацій ряду авторів, доцільно використовувати як критерії ефективності навчального процесу з фізичного виховання у виші: здоров'я, фізична підготовленість, антропометричний і функціональний

критерії, успішність, відвідування, фізкультурно-спортивна активність, соціальна активність, раціональне використання вільного часу.

Значна частина дослідників відзначає, що на ефективність фізичної підготовки значно впливають такі фізіологічні особливості організму, як реакція серцево-судинної системи на навантаження, здатність адаптації до повторних навантажень, стан дихальної функції та обміну речовин тощо. Ефективність тренувального процесу значно залежить від особливостей вищої нервової діяльності, типологічних особливостей нервової системи [70, 164]. Головним компонентом, що характеризує рівень фізичної підготовленості, є рівень розвитку основних фізичних якостей [87, 165]. Встановлено, що рівень ФР не завжди відповідає рівню ФП [83]. Припускають, що це пов'язано з тим, що останній залежить як від самого рівня ФР, який багато в чому генетично обумовлений, так і від інших чинників. В тому числі такі: природно-кліматичні особливості регіону, соціально-економічні чинники, умови життя (місто, село), попереднього рухового досвіду, навчальних і позанавчальних закладів, в яких здійснювалася попередня тренувальна діяльність, а також від рівня освіти людини.

Теорія і практика показали, що традиційна система фізичного виховання у виші, при якій навчальні заняття проводяться з академічними групами студентів, не диференційованих за рівнем фізичної підготовленості, має істотні недоліки. За цих умов викладач вимушений орієнтуватися на абстрактного «середнього» учня. На такий же «середній» рівень розраховані й вимоги державної базової програми вишів, що діє. Однак відомо, що значна частка студенток 1–2 курсів має не середній, а низький рівень ФП і рухової активності. Тому поставлені перед ними завдання часто виявляються практично недосяжними, а вимоги державної програми не виконаними [165]. Система додаткових і домашніх завдань, яка пропонується рядом авторів, на практиці не знаходить підтримки у «слабких» студентів, зокрема тому, що вольові якості і рівень їх фізкультурно-спортивних інтересів як правило є низький. Не у кращому стані перебувають і підготовлені («сильні») студентки. При науково обґрунтованій організації навчального процесу вони, маючи високий початковий рівень ФП, на старших курсах могли б поповнити групи спортивного удосконалення. Проте на практиці найчастіше відбувається інакше.

Таблиця 4.6 – Динаміка вагово-зростових показників у студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	Маса тіла, кг				Довжина тіла, см				Індекс Кетле, г/см			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	54,8	54,4	54,7	54,2	162,7	162,8	163,1	163,2	337,2	334,1	335,2	332,1
		m	1,58	1,57	1,56	1,58	1,00	1,02	0,95	0,96	10,21	9,46	9,27	9,39
		n	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольна	M	54,6	54,1	54,2	53,6	162,9	163,1	163,4	163,4	334,4	330,9	331,0	326,6
		m	1,79	1,78	1,81	1,98	1,46	1,47	1,41	1,44	8,54	8,44	8,65	9,54
		n	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,084	0,126	0,209	0,237	0,113	0,168	0,176	0,231	0,210	0,252	0,331	0,411
3	Експеримен- тальна	P ₁₋₂	> 0,9	> 0,9	< 0,9	< 0,9	> 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,8	< 0,7
		M	55,0	54,0	54,1	53,0	163,0	163,3	163,4	163,8	337,3	330,7	331,0	323,8
		m	0,70	0,77	0,77	0,69	0,79	0,75	0,76	0,75	4,12	4,41	4,35	3,90
		n	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,116	0,229	0,345	0,696	0,235	0,395	0,246	0,492	0,009	0,326	0,410	0,816
		P ₁₋₃	> 0,9	< 0,9	< 0,8	< 0,5	< 0,9	< 0,7	< 0,9	< 0,7	> 0,9	< 0,8	< 0,7	< 0,5
		t ₂₋₃	0,208	0,052	0,051	0,286	0,060	0,121	0	0,123	0,306	0,021	0	0,272
		P ₂₋₃	< 0,9	> 0,9	> 0,9	< 0,8	> 0,9	> 0,9	= 1,0	> 0,9	< 0,8	> 0,9	= 1,0	< 0,8

M – середньоарифметичний показник групи; *m* – помилка середньої арифметичної;

n – кількість обстежених студентів; *t* – критерій Стюдента; *P* – достовірність.

Таблиця 4.7 – Динаміка обхватних розмірів тіла у студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	Екскурсія грудної клітки, см				Об'єм грудей, см				Об'єм талії, см			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	7,1	8,0	7,8	8,2	84,5	85,0	84,8	85,5	67,6	66,9	67,3	66,6
		m	0,48	0,47	0,44	0,42	1,54	1,47	1,41	1,46	1,29	1,23	1,36	1,22
		n	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольна	M	7,2	8,9	8,5	9,42	84,8	85,7	85,4	86,4	67,9	67,0	67,3	66,1
		m	0,49	0,43	0,45	0,37	1,47	1,39	1,37	1,40	1,25	1,25	1,27	1,31
		n	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,146	1,413	1,112	2,144	0,141	0,346	0,305	0,445	0,167	0,057	0	0,279
3	Експеримен- тальна	P ₁₋₂	< 0,9	< 0,2	< 0,3	< 0,05	> 0,9	< 0,8	< 0,8	< 0,7	< 0,9	> 0,9	= 1,0	< 0,8
		M	7,0	9,0	8,6	10,4	84,7	85,8	85,5	86,7	67,8	66,6	66,8	65,6
		m	0,28	0,22	0,25	0,26	0,63	0,58	0,61	0,61	0,66	0,68	0,63	0,66
		n	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,180	1,927	1,581	4,454	0,120	0,506	0,456	0,758	0,138	0,213	0,334	0,721
		P ₁₋₃	< 0,9	< 0,1	< 0,2	< 0,001	> 0,9	< 0,7	< 0,7	< 0,5	< 0,9	< 0,9	< 0,8	< 0,5
		t ₂₋₃	0,354	0,207	0,194	2,211	0,062	0,066	0,067	0,196	0,071	0,281	0,353	0,341
		P ₂₋₃	< 0,8	< 0,9	< 0,9	< 0,05	> 0,9	> 0,9	> 0,9	< 0,9	> 0,9	< 0,8	< 0,8	< 0,8

Таблиця 4.8 – Динаміка розмірів підшкірно-жирової складки у студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	Товщина жирової складки на животі, см				Товщина жирової складки на спині, см			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	2,2	2,1	2,2	2,1	1,8	1,6	1,7	1,5
		m	0,18	0,16	0,20	0,20	0,14	0,14	0,13	0,11
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольна	M	2,1	2,0	2,1	1,9	1,8	1,5	1,7	1,4
		m	0,13	0,16	0,15	0,18	0,12	0,09	0,09	0,08
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,450	0,442	0,400	0,743	0	0,601	0	0,735
		P ₁₋₂	< 0,7	< 0,7	< 0,7	< 0,5	= 1,0	< 0,6	= 1,0	< 0,5
3	Експериментальна	M	2,3	1,9	2,0	1,5	1,9	1,5	1,6	1,2
		m	0,09	0,09	0,09	0,07	0,08	0,07	0,06	0,05
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0,497	1,089	0,912	2,832	0,620	0,639	0,698	2,483
		P ₁₋₃	< 0,7	< 0,3	< 0,4	< 0,01	< 0,6	< 0,6	< 0,5	< 0,02
		t ₂₋₃	1,265	0,545	0,572	2,071	0,693	0	0,924	2,120
		P ₂₋₃	< 0,3	< 0,6	< 0,6	< 0,05	< 0,5	= 1,0	< 0,4	< 0,05

Таблиця 4.9 – Динаміка кистьової динамометрії у студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	Динамометрія правої руки, кг				Динамометрія лівої руки, кг			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	25,8	26,6	26,3	27,0	23,3	23,8	23,5	24,2
		m	1,39	1,31	1,21	1,19	1,06	1,01	0,97	1,07
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольна	M	25,9	26,7	26,6	27,3	23,7	24,3	24,0	24,8
		m	1,61	1,56	1,34	1,26	1,26	1,39	1,27	1,23
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	0,047	0,049	0,166	0,173	0,243	0,291	0,313	0,368
		P ₁₋₂	> 0,9	> 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,9	< 0,8	< 0,8	< 0,8
3	Експериментальна	M	25,8	27,5	27,3	30,1	23,6	25,6	25,5	27,6
		m	0,59	0,52	0,51	0,50	0,58	0,50	0,49	0,47
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0	0,638	0,762	2,402	0,248	1,597	1,840	2,909
		P ₁₋₃	= 1	< 0,6	< 0,5	< 0,05	< 0,9	< 0,2	< 0,1	< 0,01
		t ₂₋₃	0,058	0,486	0,488	2,066	0,072	0,880	1,102	2,126
		P ₂₋₃	> 0,9	< 0,7	< 0,7	< 0,05	> 0,9	< 0,4	< 0,3	< 0,05

Таблиця 4.10 – Динаміка функції дихальної системи у студенток-гімнасток

№ п/п	Назва групи	Статист. показники	Життєва ємність легенів, л				Життєвий індекс, мл/кг			
			1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.	1 тест.	2 тест.	3 тест.	4 тест.
1	Норма	M	2,4	2,6	2,4	2,6	43,1	47,3	44,1	47,8
		m	0,06	0,07	0,07	0,07	1,42	1,57	1,57	1,47
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Контрольна	M	2,3	2,6	2,5	2,7	43,0	47,8	45,7	50,1
		m	0,08	0,09	0,10	0,08	1,00	1,10	1,42	1,06
		n	10	10	10	10	10	10	10	10
		t ₁₋₂	1,000	0	0,819	0,941	0,058	0,261	0,756	1,269
		P ₁₋₂	< 0,4	= 1,0	< 0,5	< 0,4	> 0,9	< 0,9	< 0,5	< 0,3
3	Експериментальна	M	2,4	2,7	2,6	2,9	44,3	50,4	48,4	54,1
		m	0,04	0,04	0,05	0,04	0,75	0,77	0,81	0,71
		n	40	40	40	40	40	40	40	40
		t ₁₋₃	0	1,240	2,325	3,721	0,747	1,773	2,434	3,859
		P ₁₋₃	= 1,0	< 0,3	< 0,05	< 0,001	< 0,5	< 0,1	< 0,02	< 0,001
		t ₂₋₃	1,118	1,015	0,894	2,236	1,040	1,936	1,652	3,135
		P ₂₋₃	< 0,3	< 0,4	< 0,4	< 0,05	< 0,4	< 0,1	< 0,2	< 0,01

Аналіз отриманих результатів антропометричних індексів і показників показав, що від 1 до 4 тестування достовірних відмінностей вагово-зростових показників у студенток-гімнасток, які входять у групи, що умовно названі «норма», «контрольна» і «експериментальна», не спостерігається. Є тенденція до зниження маси тіла та індексу Кетле, трохи збільшилася довжина тіла дівчат (табл. 4.6). У кінці навчання (4 тестування) ЕГК достовірно покращилася у студенток контрольної й експериментальної груп по відношенню до «норми» ($P_{1-2} < 0,05$; $P_{1-3} < 0,001$), а також вищими є результати в експериментальній групі по відношенню до контрольної ($P_{2-3} < 0,05$). Об'єм талії у процесі занять художньою гімнастикою зменшився, а грудної клітки трохи збільшився, та відмінності є недостовірні (табл. 4.7). Достовірно зменшилася товщина жирової складки на животі ($P_{1-3} < 0,01$; $P_{2-3} < 0,05$) і на спині ($P_{1-3} < 0,02$; $P_{2-3} < 0,05$). На початку експерименту у всіх групах ці показники недостовірно відрізняються і трохи вищі порівняно з нормою (норма – 1,5–2,0 см). У кінці кожного семестру вони зменшуються (табл. 4.8). Динамометрія правої і лівої кисті у кінці експерименту достовірно покращилася (права – $P_{1-3} < 0,05$, $P_{2-3} < 0,05$; ліва – $P_{1-3} < 0,01$, $P_{2-3} < 0,05$) (табл. 4.9). ЖЄЛ у студенток експериментальної групи у порівнянні з нормою достовірно покращилася вже на початку 2-го курсу ($P_{1-3} < 0,05$) і продовжувала поліпшуватися до кінця 2-го курсу ($P_{1-3} < 0,001$) (табл. 4.10, рис. 4.1). У порівнянні з контрольною групою цей показник у студенток, що займаються за методикою диференційованого навчання, також достовірно покращився ($P_{2-3} < 0,05$). Аналогічні зміни були і в ЖІ ($P_{1-3} < 0,02$; $P_{1-3} < 0,001$; $P_{2-3} < 0,01$ відповідно) (табл. 4.10, рис. 4.2).

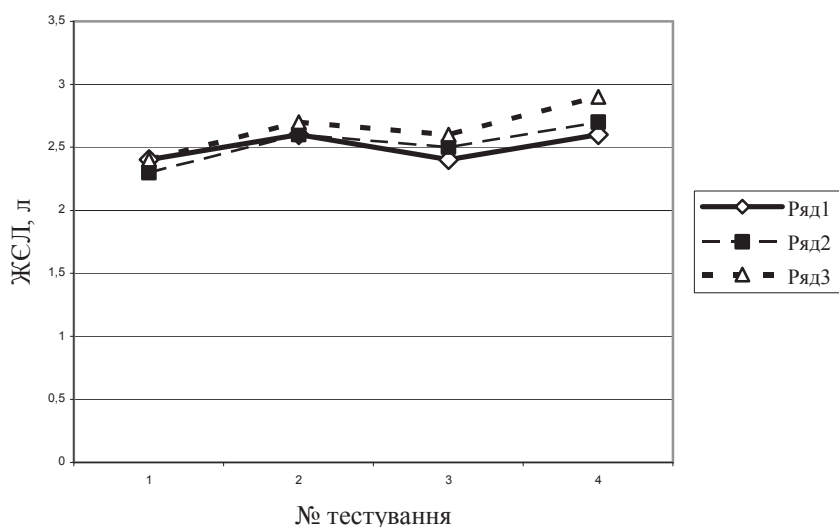


Рис. 4.1 – Динаміка життєвої ємності легенів (л):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

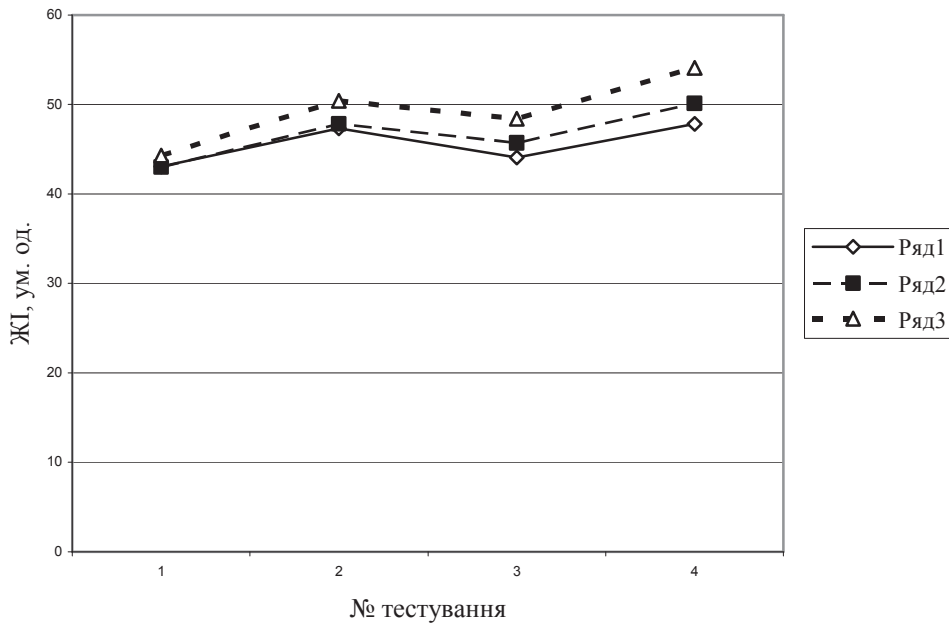


Рис. 4.2 – Динаміка життєвого індексу (мл/кг маси тіла):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

Обстеження серцево-судинної системи (ССС) студенток проводилося за методиками, описаними в спеціальній літературі як в стані спокою, так і за допомогою тестів з навантаженням [170]. Основний показник, що свідчить про стан серцево-судинної системи – частота серцевих скорочень (ЧСС₀) у спокої. Динаміка зміни цього показника в кожному тестуванні простежується на графіку (рис. 4.3).

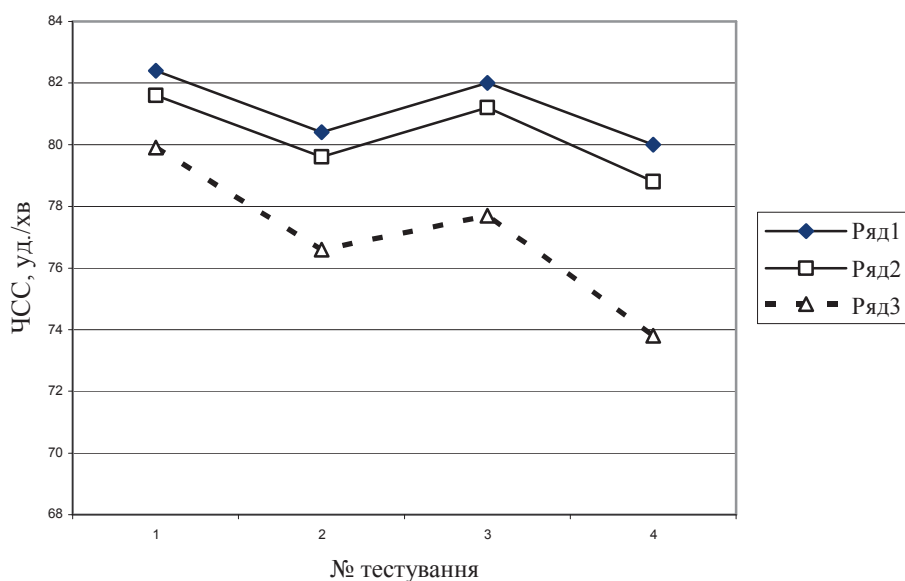


Рис. 4.3 – Динаміка частоти серцевих скорочень у спокої (уд./хв):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

На початку 1 і 2 курсів для ретельнішої діагностики ССС до початку експерименту кожна парна студентка (групи № 1–6) була обстежена за допомогою електрокардіографа (ЕКГ). Дівчата, що мають скарги з приводу переносимості великих навантажень, були обстежені додатково методом ехокардіографії (ЕХОКГ). Процедури виконувалися лікарями-кардіологами, кандидатами медичних наук у присутності тренера-викладача.

Дослідження фізичної працездатності всіх студенток проводилося на 1 і 2 курсі наприкінці осіннього і весняного семестрів (грудень і квітень) за допомогою міжнародного Гарвардського степ-тесту, рекомендованого для масових досліджень у виші. Тест виконувався всіма студентками за стандартною методикою (за повною формою) [170]. З метою економії часу сходження на сходинку виконували одночасно 3–6 осіб, ЧСС рахували самі випробовувані, які заздалегідь були навчені цій процедурі. Індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) обчислюється за спеціальною формулою, оцінювання значень проводиться згідно критеріям, призначеним для студентів вишу [154]. Результати тестування і динаміка змін показників в ході експерименту представлені на графіку (рис. 4.4).

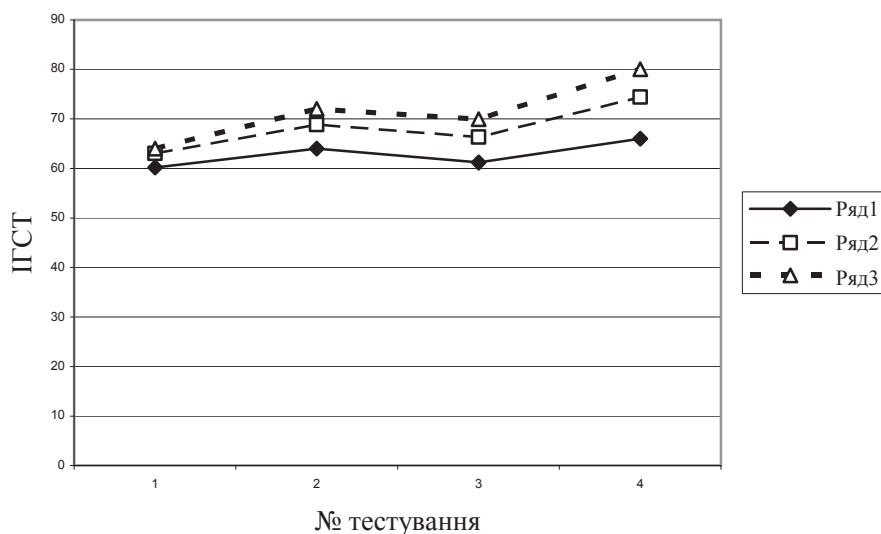


Рис 4.4 – Динаміка індексу Гарвардського степ-тесту (ум. од.):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

Відомо, що фізичну працездатність найточніше характеризує показник PWC_{170} , отриманий за допомогою велоергометрії та радіотелекардіоскопії [72]. Проте великі часові затрати і складність процедури вимірів не дозволяють використовувати цей тест при масовому обстеженні в рамках навчального часу. Тому він виконувався за згодою випробовуваних у позанавчальний час кожною парною студенткою груп № 1–6. Обстеження

проводилося в кінці 1–4 семестрів. Виміри допомагав проводити викладач-асистент. Індекс PWC_{170} обчислюється за спеціальною формулою, показники оцінюються за попередньо розробленими нами критеріями, результати вимірювань представлені на графіку (рис. 4.5).

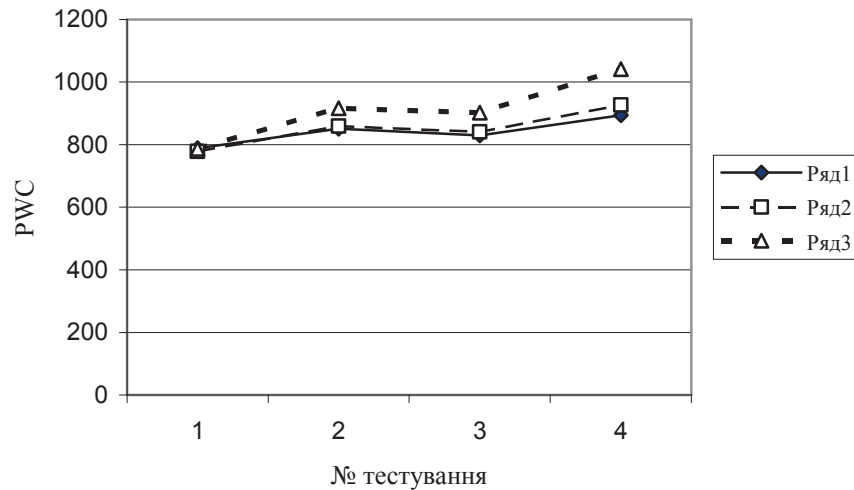


Рис. 4.5 – Динаміка показника PWC_{170} (кгм/хв):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

Пристосовність серця до фізичного навантаження досліджувалася за допомогою проби Руф'є за стандартною методикою. За спеціальною формулою обчислюється індекс Руф'є. Виміри проводилися наприкінці 1–4 семестрів. Для оцінювання показників використовувалися наведені в літературі критерії оцінки для студентів [154, 162]. Динаміка змін індексу Руф'є в ході експерименту представлена на графіку (рис. 4.6).

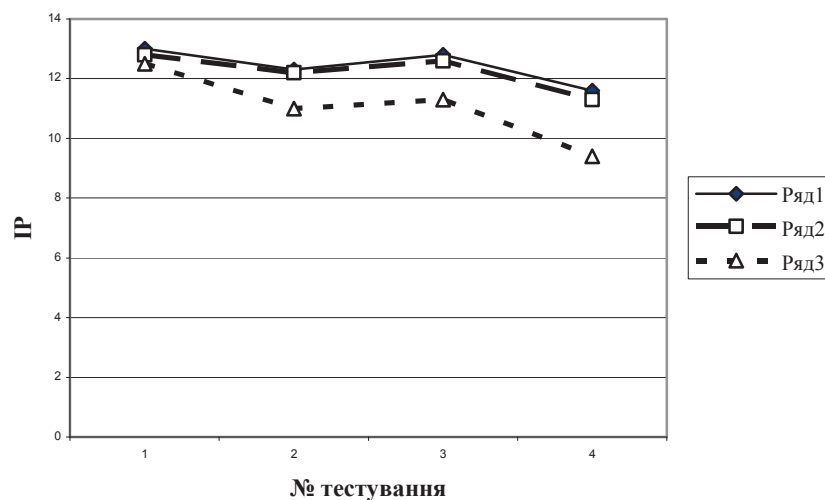


Рис. 4.6 – Динаміка індексу Руф'є (ум. од.):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

Про функціональний стан систем дихання і кровообігу ми судили з певним ступенем точності за показниками стандартних проб: затримка дихання на вдиху – проба Штанге і видиху – проба Генчи (рис. 4.7 і 4.8). Оцінка результатів проводилася відносно норми [170].

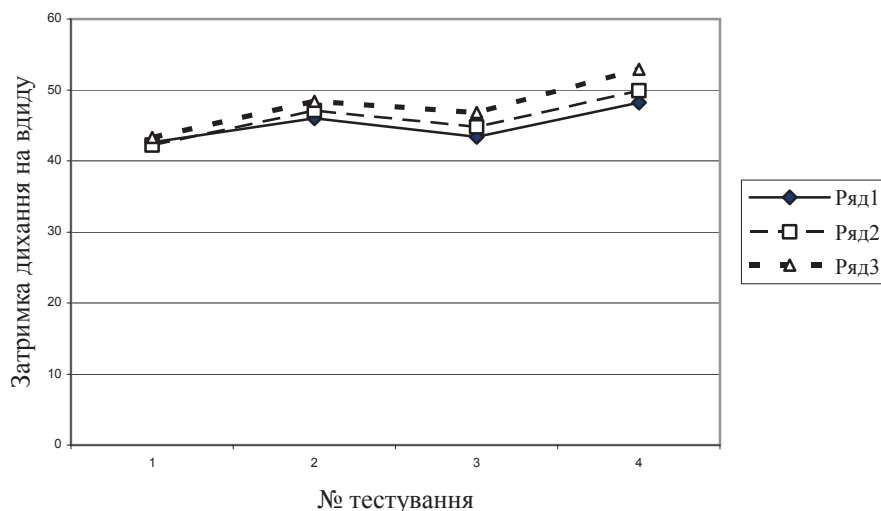


Рис. 4.7 – Динаміка показника проби Штанге (с)
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

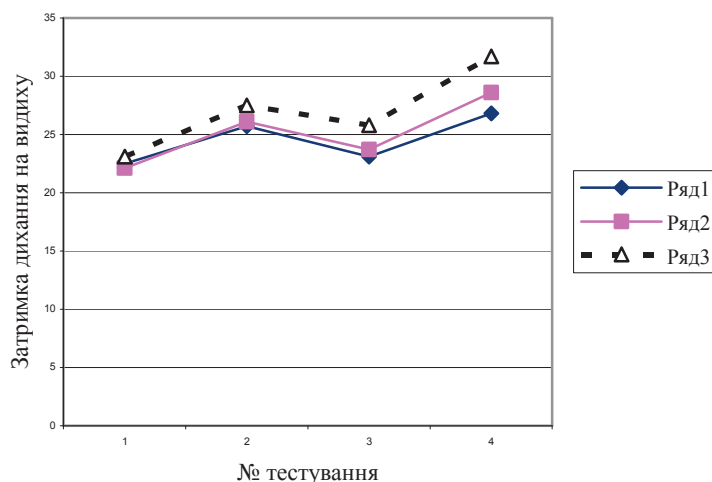


Рис. 4.8 – Динаміка показника проби Генчи (с):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

У таблицях 4.11–4.14 представлені достовірності внутрішньогрупової та міжгрупової різниці антропометричних і функціональних показників фізичного розвитку студенток-гімнасток кожної групи за результатами першого (на початку 1 курсу) і четвертого (наприкінці 2 курсу) тестування.

Таблиця 4.11 – Внутрішньогрупова достовірність змін антропометричних показників фізичного розвитку студенток-гімнасток за результатами 1 і 4 тестування

Назва групи	Достовірність	Антропометричні показники									
		Маса тіла	Довжина тіла	ІК	ЕГК	ОГ	ОТ	Динамометрія			Товщина жирової складки
								пр.	лів.	жив.	
Норма	P ₁₋₄	- <0,8	- <0,8	- <0,8	- <0,2	- <0,7	- <0,6	- <0,6	- <0,6	- <0,8	- <0,2
Контрольна	P ₁₋₄	- <0,8	- <0,8	- <0,6	+ <0,01	- <0,5	- <0,4	- <0,6	- <0,6	- <0,4	+ <0,02
Експериментальна	P ₁₋₄	+ <0,05	- <0,5	+ <0,05	+ <0,001	+ <0,05	+ <0,05	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001

Позначення: - *недостовірні відмінності*, + *достовірні відмінності*

Таблиця 4.12 – Внутрішньогрупова достовірність змін функціональних показників дихальної та серцево-судинної систем студенток-гімнасток за результатами 1 і 4 тестування

Назва групи	Достовірність	Дихальна система				Серцево-судинна система			
		ЖЄЛ	ЖІ	Затримка дихання		PWC ₁₇₀	ІГСТ	ІР	ЧСС ₀
				вдих	видих				
Норма	P ₁₋₄	+ <0,05	+ <0,05	- <0,2	+ <0,02	- <0,3	- <0,3	- <0,3	- <0,6
Контрольна	P ₁₋₄	+ <0,01	+ <0,001	- <0,1	+ <0,01	+ <0,05	+ <0,01	- <0,3	- <0,5
Експериментальна	P ₁₋₄	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,01

Таблиця 4.13 – Міжгрупова достовірність змін антропометричних показників фізичного розвитку студенток-гімнасток за результатами 1 і 4 тестування

№ групи	Назва групи	Достовірність	Антропометричні показники									
			Маса тіла	Довжина тіла	ІК	ЕГК	ОГ	ОТ	Динамометрія		Товщина жирової складки	
									пр.	лів.	жив.	сп.
I	Норма	P _{I-II}	- <0,9	- <0,9	- <0,7	+ <0,05	- <0,8	- <0,9	- <0,8	- <0,5	- <0,5	
II	Контрольна	P _{II-III}	- <0,8	- <0,9	- <0,8	+ <0,05	- <0,9	+ <0,05	- <0,8	+ <0,05	+ <0,05	
III	Експериментальна	P _{I-III}	- <0,5	- <0,7	- <0,5	+ <0,001	- <0,5	+ <0,05	- <0,5	+ <0,01	+ <0,02	

Таблиця 4.14 – Міжгрупова достовірність змін функціональних показників дихальної та серцево-судинної систем студенток-гімнасток за результатами 1 і 4 тестування

№ групи	Назва групи	Достовірність	Дихальна система				Серцево-судинна система			
			ЖЄЛ	ЖІ	Затримка дихання		PWC ₁₇₀	ІГСТ	ІР	ЧСС ₀
					вдих	видих				
I	Норма	P _{I-II}	- <0,4	- <0,3	- <0,7	- <0,4	- <0,7	+	- <0,8	- <0,8
II	Контрольна	P _{II-III}	+	+	- <0,4	+	+	+	+	+
III	Експериментальна	P _{I-III}	+	+	+	+	+	+	+	+

Аналіз динаміки антропометричних і функціональних показників студенток-гімнасток основного навчального відділення з художньої гімнастики показав наступне. Внутрішньогрупове порівняння антропометричних показників у 1 і 4 тестуванні свідчить про достовірність позитивних змін у студенток експериментальної групи усіх досліджуваних показників, окрім довжини тіла, що цілком природно. Порівняння результатів вимірювань, що проводяться на початку і в кінці дослідження, показало, що в експериментальній групі достовірно покращилися показники у 87,5 % студенток у порівнянні з контрольною групою (спеціалізація з ХГ без диференціювання) і у 100 % випадків у порівнянні з групою «норма» (за програмою вишів без спеціалізації ХГ). Отже, під впливом занять за розробленою програмою диференційованого навчання у студенток, що займаються фізичним вихованням у групах основного відділення з орієнтацією на художню гімнастику, спостерігається достовірна позитивна динаміка більшості показників фізичного розвитку.

4.3 Дослідження динаміки показників загальної фізичної підготовленості

Загальна фізична підготовленість (ЗФП) є базовою у будь-якій спортивній спеціалізації. Тести для визначення її рівня входять в базову державну програму вишів з фізичного виховання, а в разі потреби кафедри фізичного виховання вносять деякі свої корективи. З метою розробки раціональної системи педагогічного контролю, для диференційованого навчання студенток 1–2 курсів основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику (ХГ) нами були виконані дослідження, які дозволили отримати нові дані, зокрема такі:

- визначено провідні й допоміжні фізичні якості у масовій ХГ;
- виділено найбільш інформативні тести ЗФП і СФП для студенток-гімнасток;
- проведена перевірка ефективності батареї робочих тестів для етапного педагогічного контролю;
- розроблено критерії оцінки тестів СФП;
- доведена можливість використання тестових вправ СФП як засобів тренування.

Відомо, що в кожному виді спорту вимоги до рівня розвитку фізичних якостей неоднакові. Представлені в літературі дані досліджень з ХГ стосуються як правило юних гімнасток або спортсменок високої кваліфікації.

На думку більшості дослідників, до провідних фізичних якостей у ХГ відносяться гнучкість, координаційні здібності в різних проявах, «вибухова» сила. Для досягнення високих спортивних результатів потрібний максимальний або майже граничний прояв цих якостей. Щодо таких якостей, як швидкість, витривалість, деякі види сили у авторів немає єдиної думки. Так, дехто вважає їх допоміжними якостями. Існує також думка, що рівень їх розвитку повинен бути оптимальним. Є дані, що для успішного засвоєння вправ ХГ необхідний достатній рівень розвитку спеціального сприйняття – «відчуття часу». Оскільки ХГ відноситься до складнокоординованих видів спорту, найбільша увага в наукових дослідженнях приділена вивченню координаційних здібностей. До найбільш необхідних з них відносять такі: здатність утримувати рівновагу, різні види спритності. Найбільш вивчено „відчуття рівноваги”, менше – питання про спритність.

Оскільки практично усі змагальні вправи у ХГ, незалежно від класифікаційної програми виконуються з предметами (лише одна вправа – без предметів), ми порахували доцільним вивчити предметну спритність (назва за С. В. Янаніс) [201]. У літературі не існує однозначного визначення спритності. Ми під спритністю розуміємо можливість людини швидко, але своєчасно здійснювати точні рухи і рухові дії. Спритність розглядаємо як одну з характеристик координаційних здібностей.

Авторами деяких робіт встановлений зв'язок спеціалізованого сприйняття «відчуття часу» з такими важливими у ХГ якостями, як тривалість, темп і ритм рухів. Рядом дослідників доведено, що цілеспрямоване виховання „відчуття часу” покращує опанування гімнастичних вправ і прискорює процес удосконалення технічної підготовки гімнасток [120], сприяє вихованню відчуття ритму. Існує думка, що цей важливий показник необхідно враховувати разом з руховими тестами. Під «відчуттям часу» ми розуміємо індивідуальний рівень точності сприйняття часу [195, 196].

Отже, виходячи із завдань роботи, на підставі узагальнення літературного матеріалу ми вважаємо за необхідне вивчити гнучкість, спритність, рівновагу, відчуття часу, вибухову силу, швидкість, силову і загальну витривалість у студенток 1–2 курсів основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику (ОВХГ). Для вказаного контингенту дане питання в літературі практично не висвітлюється.

У фізичному вихованні рівень розвитку фізичних якостей визначається за допомогою рухових тестів. Питання тестування у ХГ досить детально

вивчені для юних гімнасток і спортсменок високої кваліфікації. Відомостей з питань педагогічного контролю за фізичною підготовленістю студенток основного відділення вишу, що займаються масовою ХГ, в літературі не достатньо. Тому на підставі аналізу програмних документів, монографій з ХГ і вишівського ФВ, науково-методичної літератури, власного багаторічного практичного досвіду, нами були обрані для дослідження 15 тестів, що оцінюють рівень розвитку вище вказаних фізичних якостей і сприйняття (табл. 4.15).

Таблиця 4.15 – Контрольні вправи для оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей у масовій художній гімнастиці за даними літератури

№ п/п	Назва якості, що вивчається	Контрольна вправа
1	Гнучкість	1. Міст з положення лежачи 2. Нахил назад стоячи на колінах 3. Нахил уперед стоячи 4. Прогинання біля опори
2	Спритність	5. Стрибки через обертаючийся назад обруч (як скакалка)
3	Рівновага	6. Передня рівновага („ластівка”)
4	Відчуття часу	7. Фіксація відрізка 5 с (на секундомірі)
5	Швидкість	8. Біг 100 м
6	Загальна витривалість	9. Біг 2000 м 10. Стрибки на скакалці
7	Вибухова сила	11. Стрибок у довжину з місця
8	Силова витривалість	12. Піднімання і опускання тулуба з положення лежачи 13. Віджимання від гімнастичної лавки 14. Присідання на одній нозі („пістолет”) 15. Утримання піднятої ноги уперед, в сторону, назад.

Нижче представлені аргументи щодо вибору тих чи інших контрольних вправ і тестів. У зв'язку з тим, що у вправах 3 розряду з ХГ найчастіше зустрічаються елементи, пов'язані з гнучкістю хребта, ми вирішили розглянути декілька дублюючих один одного тестів і обрати найбільш придатний. Від сили ніг у ХГ залежить якість виконання практично усіх елементів. Тому ми досліджували декілька контрольних вправ для ніг.

При виборі тестів для етапного педагогічного контролю ми керувалися наступними аргументами:

- тести повинні найбільшою мірою характеризувати дану фізичну якість;
- на обраних тестах не повинна відбиватися динаміка повсякденних коливань [15, 116];
- по можливості тести повинні являтися контрольними нормативами діючої державної базової програми з ФВ для вишів;
- відібрані тести повинні бути рекомендовані до застосування у практичній роботі з ХГ іншими авторами;
- контрольні вправи повинні бути простими і зручними в обігу при масових дослідженнях;
- тести повинні мати кількісне вираження досліджуваної ознаки.

Для оцінювання рівня ЗФП нами вивчалися тести, що рекомендуються державною програмою ФВ для вишів. У дослідженні взяли участь 100 студенток 1–2 курсів (17–20 років), що займаються в ОВХГ. Методи дослідження – тестування, методи математичної статистики. У тестуванні брали участь студентки, що засвоїли вправи 3 розряду з ХГ класифікаційної програми «Б» для вишів. Дослідження здійснювалося автором з урахуванням принципу збереження ідентичності умов і місць проведення вимірювань. Експеримент включав перевірку тестів на надійність, інформативність, об'єктивність. Надійність оцінювалася за допомогою методики повторного тестування (test–retest methods) [15, 116]. Період між першим і другим вимірами не перевищував 10 днів. Обчислювалися коефіцієнти кореляції між результатами двох тестувань. В ході експерименту виявилось, що для більшості студенток (70 %) контрольні вправи 1, 2, 15 виявилися технічно складними, за цих причин вони не були виконані або виконувалися неправильно. Тому їх використання для оцінки рівня розвитку фізичних якостей нашим контингентом випробовуваних ми вважали недоцільним. Вказані контрольні вправи в подальших дослідженнях не застосовувалися.

Відповідно до вимог математичної статистики ми вивчили правомірність використання кореляційного методу для визначення надійності, інформативності та об'єктивності інших 12 тестів. Аналіз показав, що усі показники, що вивчаються, у тому числі й спортивний результат, є випадковими величинами. Розподіл варіант ознак, що вивчаються, є близьким до нормального закону. Найбільш надійними були контрольні вправи 4, 3, 7, 14. Низьким виявився коефіцієнт надійності у 13 вправи, тому

надалі ця вправа не досліджувалася. Інформативність тестів 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14 (усього 11 вправ) визначалася згідно з наявними рекомендаціями шляхом встановлення кореляційного зв'язку показників тестів із спортивним результатом, прийнятим як критерій. Спортивним результатом вважали суму балів у багатоборстві 3 розряду з ХГ, отриману студентками за виконання 3-х вправ на залікових змаганнях за класифікаційною програмою «Б» для вишів. Суддівство змагань здійснювалося відповідно до правил ХГ.

Для студенток 1–2 курсів найбільш інформативними виявилися тести № 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14. Інформативність тестів 3, 10, 12 була низкою, тому для оцінки рівня розвитку відповідних фізичних якостей у нашому випадку їх використовувати не доцільно. Усі інформативні тести мають лінійний кореляційний зв'язок із спортивним результатом. Виходячи з аналізу тестів, за провідні фізичні якості у масовій ХГ, на нашу думку, правомірно вважати гнучкість, спритність, рівновагу; за допоміжні – силову витривалість ніг, відчуття часу, вибухову силу ніг, швидкість, загальну витривалість.

Відповідно до вимог загальної теорії тестів, усі інформативні тести були перевірені на об'єктивність, яка визначалася величиною коефіцієнта кореляції між чотирма експертними оцінками. Експертами були старші викладачі з 15-річним стажем роботи у виші, майстри спорту з гімнастики. Аналіз показав, що тести, що вивчаються, є достатньо об'єктивними і можуть використовуватися для педагогічного контролю при визначенні рівня фізичної підготовленості у студенток-гімнасток.

Враховуючи рекомендації ряду дослідників, надійні, інформативні, об'єктивні тести ми умовно розділили на тести ЗФП і тести СФП. До перших ми віднесли тести, що є також засобами ЗФП, до других – тести-вправи СФП. Таким чином, була виявлена батарея робочих тестів ЗФП і СФП. Далі наводимо цю батарею тестів з коротким описом маловідомих вправ. Тести ЗФП – біг 100 м, 2000 м, стрибок у довжину з місця виконуються за уніфікованими методиками. Присідання на одній нозі (пістолет) виконується стоячи на гімнастичній лавці з опорою об гладку стіну. Не дозволяється опускати на підлогу підняту вперед ногу. Організаційно тестування проводиться наступним чином.

Визначення вихідного рівня ЗФП студенток 1 курсу основної медичної групи здійснюється протягом першого місяця навчання в умовах і за правилами змагань. Перші 3 заняття відводяться на підготовку до виконання контрольних вправ, на наступних 3-х уроках у складі своїх академічних груп

студентки беруть участь у здачі контрольних нормативів ЗФП. У перший день змагань вони виконують швидко-силові нормативи (біг на 100 м, стрибок у довжину з місця), в другий – на силову витривалість (піднімання і опускання тулуба в положенні лежачи, присідання на одній нозі) в третій – на загальну витривалість (біг на 500 або 2000 м). Друге і третє тестування із ЗФП по тих же тестах проводилося наприкінці 1 курсу (2 тестування), на початку і в кінці 2 курсу (3 і 4 тестування) відповідно. Контрольні вправи виконувалися в ході змагань з легкоатлетичного багатоборства.

Оцінювання результатів проводиться згідно з критеріями діючої програми фізичного виховання для вишів. Результати тестування і динаміка результатів тестів ЗФП в експерименті з використанням методики диференційованого навчання студенток-гімнасток представлені на графіках (рис. 4.9 – 4.13, табл. 4.16 – 4.17).

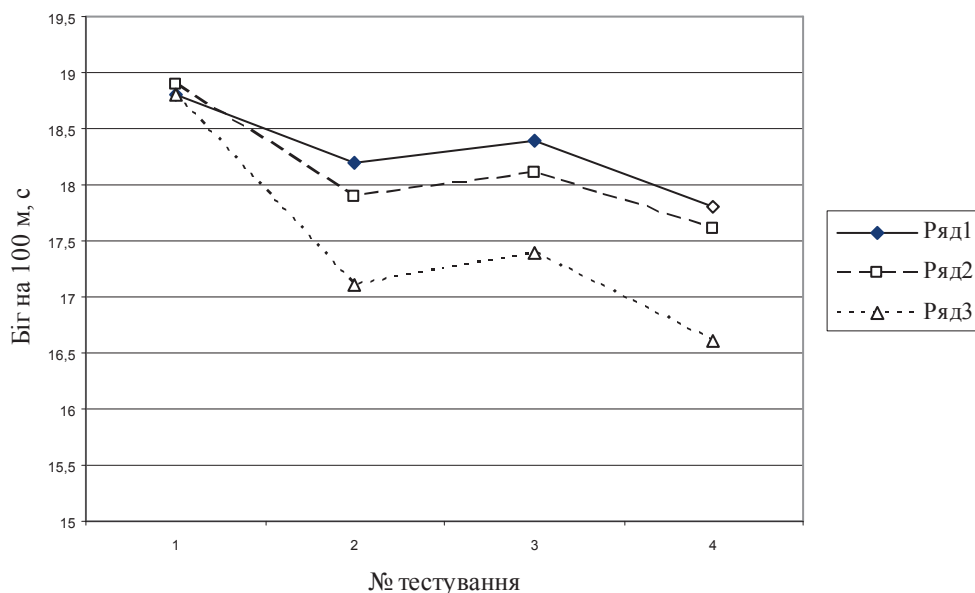


Рис. 4.9 – Динаміка результатів у бігу на 100 м (с):
 ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

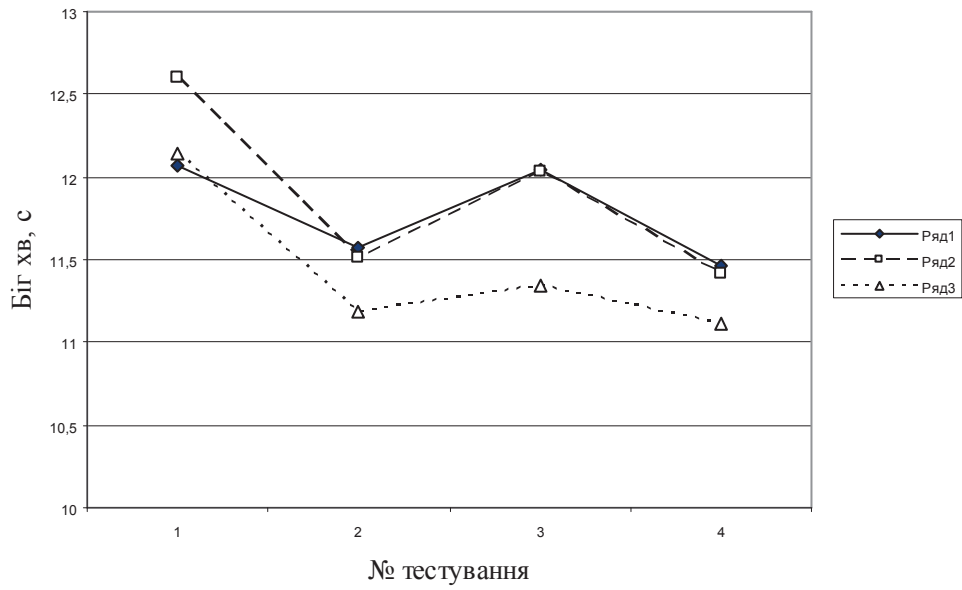


Рис. 4.10 – Динаміка результатів у бігу на 2000 м (хв, с):
 ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

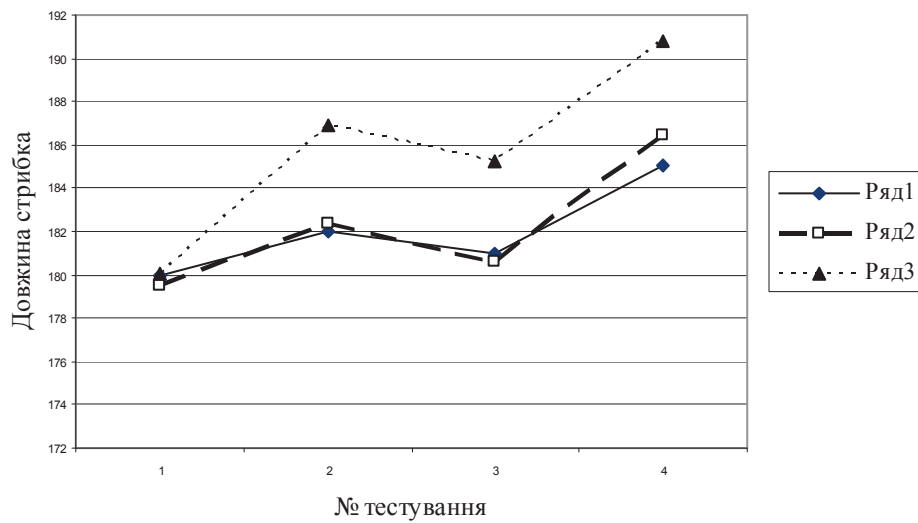


Рис. 4.11 – Динаміка результатів у стрибку у довжину з місця (см):
 ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

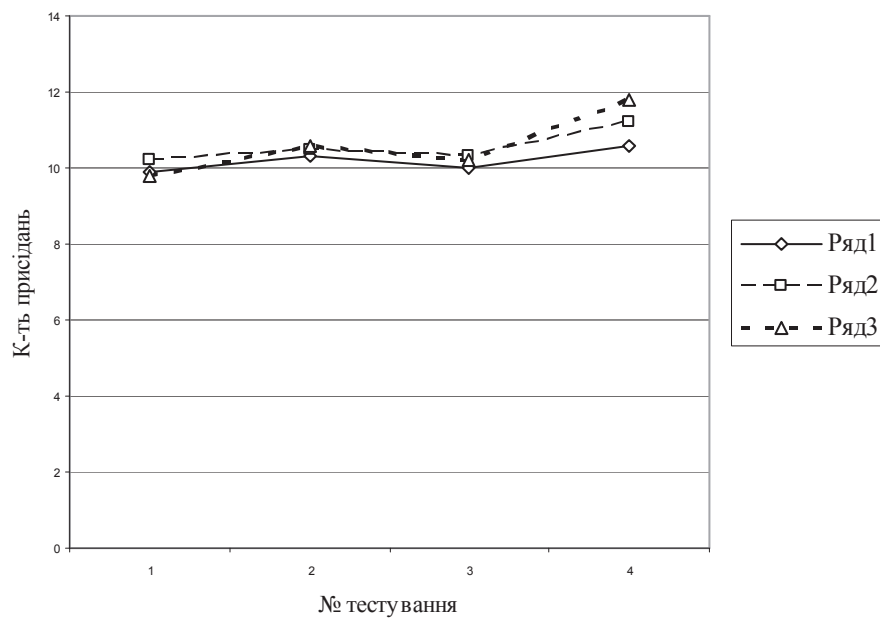


Рис. 4.12 – Динаміка результатів у присіданні на правій нозі (кількість разів):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

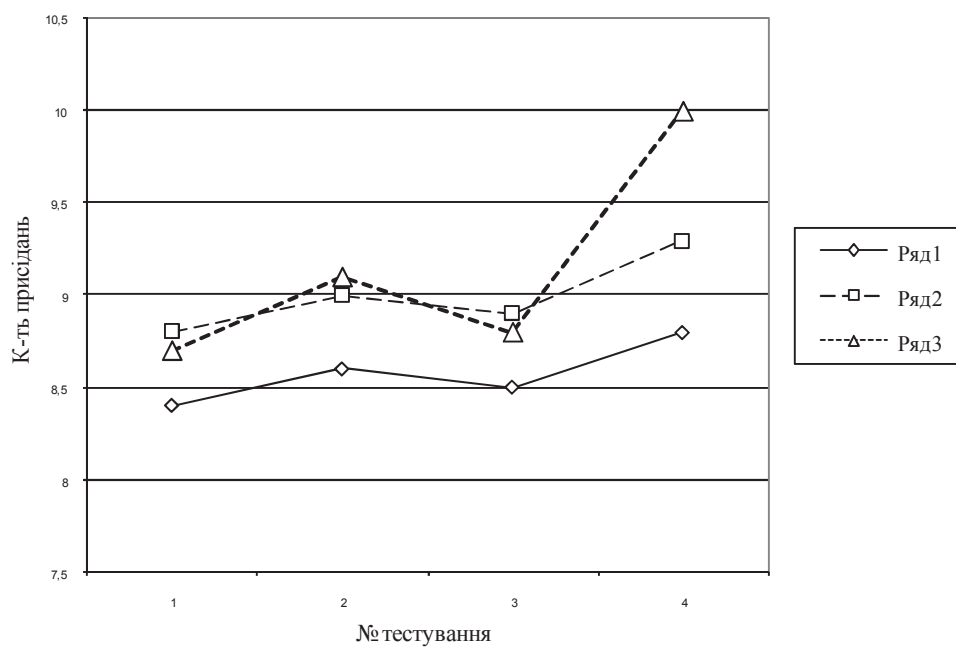


Рис. 4.13 – Динаміка результатів у присіданні на лівій нозі (кількість разів):
ряд 1 – норма, ряд 2 – контрольна група, ряд 3 – експериментальна група

Таблиця 4.16 – Внутрішньогрупова достовірність змін показників тестів загальної фізичної підготовленості у студенток-гімнасток

Назва групи	Достовірність	Біг 100 м	Біг 2000 м	Стрибок у довжину з місця	„Пістолет” на правій нозі	„Пістолет” на лівій нозі
Норма	P_{1-4}	+ <0,05	- <0,3	+ <0,05	- <0,4	- <0,7
Контрольна	P_{1-4}	+ <0,01	- <0,1	+ <0,02	- <0,3	- <0,6
Експериментальна	P_{1-4}	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001	+ <0,001

Таблиця 4.17 – Міжгрупова достовірність змін показників тестів загальної фізичної підготовленості у студенток-гімнасток

№ групи	Назва групи	Достовірність	Біг 100 м	Біг 2000 м	Стрибок у довжину з місця	„Пістолет” на правій нозі	„Пістолет” на лівій нозі
I	Норма	P_{I-II}	- <0,7	- <0,8	- <0,6	- <0,5	- <0,6
II	Контрольна	P_{II-III}	+ <0,01	+ >0,05	+ <0,05	+ <0,04	- <0,3
III	Експериментальна	P_{I-III}	+ <0,001	+ <0,02	+ <0,01	+ <0,05	+ <0,05

Аналіз результатів тестування ЗФП студенток-гімнасток основного навчального відділення показав наступне. Внутрішньогрупове порівняння результатів тестів із загальної фізичної підготовленості у 1 і 4 тестуванні свідчить про достовірність покращення результатів у бігу на 100 м в усіх групах; у бігу на 2000 м – достовірно покращилися результати в експериментальній групі; у стрибку у довжину з місця – у всіх групах; в „пістолеті” на обох ногах – в експериментальній групі. При порівнянні результатів тестування на початку й наприкінці експерименту, в експериментальній групі отримані достовірно кращі показники у 80 % випадків порівняно з контрольною групою (спеціалізація з ХГ без диференціювання) і у 100 % випадків порівняно з групою «норма» (за програмою вишів без спеціалізації з ХГ).

Отже, під впливом занять за розробленою програмою диференційованого навчання у студенток, що займаються фізичним вихованням у групах основного відділення з орієнтацією на художню гімнастику, спостерігається достовірна позитивна динаміка досліджуваних показників загальної фізичної підготовленості.

4.4 Фізіологічні критерії оцінки і динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості

Відомо, що навчальні нормативи як важлива складова програми з фізичного виховання опосередковано через систему оцінок виконують конкретні завдання виховного і пізнавального характеру. Зокрема, процедура педагогічного контролю, трактування одержаного цифрового матеріалу, їх обговорення значно підвищують пізнавальний інтерес студентів, спонукають до виконання цілеспрямованих вольових і рухових дій, розширюють світогляд щодо фізіологічної дії фізичних вправ на організм, виховують навички самоконтролю за фізичним станом свого організму, значно активізують поведінку студентів на уроці [72]. Проте деякі питання, зокрема педагогічного тестування студенток, що займаються в групах основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику довгі роки були не розроблені. Зокрема, це стосується науково обґрунтованих критеріїв оцінки найбільш важливих для опанування технікою вправ художньої гімнастики фізичних якостей. У попередніх роботах ми спробували дещо заповнити цю прогалину, розробивши нормальні критерії оцінки гнучкості, спритності, рівноваги і відчуття часу для студенток ОВХГ, які до вступу до вишу спортом не займалися [114]. Зазначені фізичні якості у фізіологічному аспекті досить добре вивчені у гімнасток шкільного віку відповідно до «критичних» періодів онтогенезу і сенситивних періодів розвитку організму людини. З віком вони піддаються суттєвим змінам, особливо у дівчат студентського віку. Це пов'язано з особливостями статевого дозрівання, із значними фізіологічними змінами опорно-рухового апарату, центральної нервової системи, наявністю або відсутністю попереднього рухового досвіду тощо.

У зв'язку з вищевикладеним, ми розробили критерії оцінки гнучкості, спритності, рівноваги, відчуття часу для студенток масових розрядів, що займаються ХГ за програмою «Б» для вишів. Обстежено 100 осіб. Метод дослідження – тестування. Математична обробка результатів проводилася способами варіаційної статистики. При виборі тестів ми керувалися, перш за все тим, щоб вони були фізіологічні для дівчат і за своєю структурою найбільшою мірою характеризували якості стосовно ХГ. Розроблені нами критерії представлені у табл. 4.18.

Таблиця 4.18 – Критерії гнучкості, спритності, рівноваги і відчуття часу для студенток 1–2 курсів основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику

Тест	Оцінка			
	Відмінно	Добре	Задовільно	Погано
На гнучкість, ум. од.	0,466 і >	0,465–0,383	0,382–0,342	0,341–0,301
На спритність, к-ть стрибків	31 і >	30–20	19–15	14–10
На рівновагу, с	42,1 і >	42,0–22,0	21,9–12,0	11,9–2,0
На відчуття часу, с	4,9–5,1	3,9–4,8 5,2–6,1	3,4–3,8 6,2–6,6	3,3 і < 7,1 і >

Для визначення рівня розвитку гнучкості назад в хребцевому стовпі, яка найбільш необхідна в даному виді спорту, ми використали тест за Ф. Л. Доленко, що раніше не застосовувався у ХГ [62]. Під гнучкістю розуміємо здатність виконувати рух з найбільшою амплітудою. У даному тесті при максимальному прогинанні назад мобілізується граничний розмах рухів в більшості великих суглобів: розгинання – у суглобах хребта і тазостегновому суглобі; згинання – в плечовому суглобі і суглобах стопи; складних комбінованих рухів – в суглобах плечового поясу; ротації передпліччя – ліктьовому суглобі.

Для визначення рівня розвитку спритності нами застосований тест за Т. С. Лисицькою [106, 193]. Вивчалася так звана «предметна» спритність [201]. Під спритністю як руховою якістю ми розуміємо можливість людини швидко, але своєчасно здійснювати точні рухи і рухові дії (Є. П. Ільїн, 1982). Зазначимо, що від здатності передбачити положення об'єкту в найближчому відрізку часу залежить програмування швидкості рухів, траєкторії рухів, силових і просторових параметрів руху.

Для визначення рівня розвитку вестибулярної стійкості (тривалість збереження рівноваги) ми використовували тест за Р. Т. Раєвським [154]. Як відомо, тривалість збереження рівноваги в певному положенні тіла характеризує не лише функцію його рівноваги, але й рівень функціональної настройки центральної нервової системи в кожний даний момент, зокрема, рівень взаємодії рухового, зорового, вестибулярного аналізаторів і мозочка.

Керування статичною рівновагою забезпечується за допомогою нервово-м'язового апарату.

Специфічне сприйняття – „відчуття часу” (ВЧ) суттєво впливає на спортивний результат у ХГ [120]. Доведено, що цілеспрямоване виховання відчуття часу помітно прискорює процес удосконалення технічної підготовки гімнасток, а ступінь розвитку даного сприйняття значною мірою залежить від віку і рівня спортивної майстерності спортсмена [181, 196]. В той же час слід зазначити, що критерії оцінки ВЧ розроблені у край недостатньо. Наявні в літературі відомості про його оцінку у дівчат за допомогою відповідного тесту стосуються в основному гімнасток ДЮСШ. Природно, що ці критерії не можуть бути повністю застосовані до студентів вишу. У попередніх роботах ми представили результати нашої розробки [23]. Було обстежено 100 студенток ОВХГ. Відчуття часу визначалося за Н. А. Овчинниковою [120]. Бралися відрізки, найбільш значущі для засвоєння вправ ХГ. Обчислення критеріїв здійснювалося за принципом сигмальної оцінки згідно із шкалою «нормального» розподілу.

Ми враховували, що результати робочих тестів, що оцінюють СФП, вимірюються в різних одиницях. Для порівняння результатів, показаних випробовуваними, ми користувалися зручною і звичною 5-бальною шкалою. Статистичний аналіз результатів тестування показав, що варіанти ознак, що вивчаються, мають розподіл, близький до нормального закону (z – шкала). Такий метод розрахунку найчастіше використовується для оцінки рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості людини.

У зв'язку з дуже високими вимогами ХГ до гнучкості, спритності, рівноваги, відчуття часу, а також відповідно до відомих рекомендацій [116], за «норму» нами були прийняті варіанти ознак, що лежать від середньої арифметичної величини (M) на відстані $\pm 1\sigma$. Ця норма узгоджується з вимогами 3 розряду з ХГ і нами оцінюється оцінкою «добре», вище $\pm 1\sigma$ – «відмінно», в інтервалі від $(M-1\sigma)$ до $(M-2\sigma)$ – «задовільно», від $(M-2\sigma)$ до $(M-3\sigma)$ – «погано», нижче $(M-3\sigma)$ – «дуже погано». Оцінювання відчуття часу проводилося відносно 5-секундної відмітки секундоміра аналогічно (див. табл. 4.18). Середньоквадратична помилка відхилення ($\pm\sigma$) бралася відносно середньоарифметичного відхилення від 5-секундної границі.

Перераховані тести мають такі достоїнства: вони науково обґрунтовані авторами-розробниками, об'єктивно оцінюють вказані фізичні якості, зрозумілі і доступні для студенток, не вимагають особливої технічної

підготовки, природно вписуються в тренувальний процес, близькі до елементів змагальних вправ, дають можливість отримання важливої інформації з мінімальними часовими витратами. За даними літератури, всі рекомендовані тести задовольняють вимогам надійності, узгодженості, інформативності. Нами була встановлена виражена пряма залежність між рівнем розвитку гнучкості, спритності, рівноваги, відчуття часу у дівчат-студенток, що займаються в групах ОВХГ, і величиною спортивного результату, що досягається ними, у змаганнях з ХГ.

Розроблені критерії оцінки були апробовані при оцінці ефективності розробленої методики тренування гнучкості, спритності, рівноваги відповідними тестовими вправами [21], а також при вивченні взаємозв'язку середнього балу показників відповідних тестів із спортивним результатом 3 розряду ХГ [160].

Отже, робочу батарею тестів ОФП і СФП, розроблені критерії оцінки, розраховані для дівчат 17–20 років, що мають початкову фізичну підготовку, доцільно використовувати для оцінки відповідних фізичних якостей і рівня відповідного виду підготовленості, динамічного контролю за їх станом в етапному педагогічному контролі на 1–2 курсах вишу, а також для диференційованого комплектування груп ОВХГ. Отримані дані можуть бути ефективно використані викладачами фізичного виховання для диференційованого комплектуванні жіночих груп основного відділення з орієнтацією на художню гімнастику, груп спортивного вдосконалення, а також для планування кінцевих результатів навчання.

Враховуючи, що головним орієнтиром занять студентів у навчальних групах із спортивною орієнтацією на той або інший вид спорту є участь у змаганнях і виконання спортивних розрядів, ми вивчили можливий взаємозв'язок даних тестів з рівнем технічної підготовленості студенток [160]. Про рівень технічної підготовки студенток судили по здатності обстежуваних виконати норматив 3 розряду класифікаційної програми „Б” з ХГ [91].

Обстежено 86 студенток 1–2 курсів (17–18 років), що займаються в групах основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику. Для зручності ми використали інтервальний метод оцінки, що полягає в наступному. Після визначення індивідуальної оцінки по кожному з трьох тестів обчислювалася їх середня арифметична величина (середній бал), яка заносилася у відповідний оцінний інтервал. В результаті експерименту були отримані такі дані: кількість студенток, що виконали 3 розряд,

виявилася максимальною у групі з середнім балом 4,0–5,0 (група № 4) і склала 93,3 % від усіх студенток, що утворили цю групу. У групі з середнім балом 3,0–3,9 (група № 3) було 86,7 %, а в групі з низькою успішністю (2,0–2,9 бали, група № 2) – 54,5 % обстежених студенток виконали 3 розряд. Відносна кількість розрядників у групах з найбільш високим середнім балом (групи № 3 і 4) виявилася достовірно вищою ($P_{2-3} < 0,05$; $P_{2-4} < 0,05$) порівняно з групою з низьким результатом тестування (група № 2).

Таким чином, встановлена пряма залежність спортивного результату від показників тестів, що вивчаються. Застосований метод оцінювання є ефективний, зручний і практичний в умовах вишу, що дозволяє рекомендувати його для комплектування жіночих груп з художньої гімнастики, а також для планування кінцевих результатів навчання.

Аналіз результатів тестування СФП студенток-гімнасток показав наступне. Внутрішньогрупове порівняння результатів тестів із спеціальної фізичної підготовленості у 1 і 4 тестуваннях свідчить про достовірність покращення 25 % показників у групі «норма», 100 % – у контрольній і експериментальній групах. При порівнянні результатів тестування з СФП, що проводиться на початку і в кінці експерименту, в експериментальній групі отримані достовірні покращення 75 % показників у групах «норма» і «контрольна» і 100 % – в експериментальній групі.

4.5 Методика тренування провідних якостей художньої гімнастики тестовими вправами

Активний пошук нових форм і методів, що дозволяють підвищити ефективність навчальної роботи із студентами на кафедрах фізичного виховання вишів, – це динамічний і безперервний процес. У літературі є повідомлення про високу ефективність методу цілеспрямованого виховання ряду фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили) відповідними тестовими вправами, які з успіхом використовуються у тренерській та педагогічній практиці для оцінки вихідного рівня розвитку перерахованих якостей і його динаміки в процесі навчання [146]. Експериментально доведено, що при багатократному повторенні вказаних тестових вправ досягається значний тренуючий ефект [124, 138, 144].

На підставі вищевикладеного ми вирішили за доцільне використати адекватні тестові вправи для виховання гнучкості, спритності та рівноваги у групах основного відділення із спортивною орієнтацією на художню

гімнастику (ОВХГ) [21]. Перераховані якості належать до найбільш важливих для опанування елементів ХГ [106, 120].

Було обстежено 86 студенток 1 і 2 курсів (17–19 років), що займаються на кафедрі ФВ вишу інженерно-технічного профілю. Студентки відвідували заняття з ФВ за діючою державною програмою для вишів (4 години на тиждень) з урахуванням вказаної спортивної спеціалізації. Усі обстежені методом випадкової вибірки були розділені на дві рівноцінні групи (контрольну і основну) по 43 осіб у кожній. Якості, що вивчаються, тренувалися відповідними тестовими вправами лише в основній групі. Методами дослідження були тестування і педагогічний експеримент. Використовувалися тести на гнучкість, спритність, рівновагу (див. гл. 4.4). Вони об'єктивно характеризують рівень розвитку перерахованих якостей, що послужило основною причиною для їх включення у розробку. Рекомендовані тести використовувалися нами, по-перше, для оцінки початкового рівня розвитку відповідних якостей; по-друге, для контролю за їх динамікою в процесі навчання; по-третє, для тренування згаданих якостей. У кожній підгрупі обстеження проводилося на початку і наприкінці навчального року (відповідно перше і друге тестування). Отримані результати оброблялися методом варіаційної статистики [39]. Порівняння результатів як окремих груп (P_1 , P_2), так і усередині них (P_3) здійснювалося методом альтернативного варіювання [138]. Якості, що вивчаються, в обох групах оцінювалися на підставі розроблених раніше критеріїв для вказаного контингенту (див. табл. 4.18). Рекомендовані тренувальні тестові вправи виконувалися студентками основної групи на практичних заняттях з ФВ, відведених на ХГ. Для виховання вказаних якостей використовувався повторний метод. На кожному занятті ХГ на тренування гнучкості, спритності і рівноваги за пропонованою методикою відводилося 22 % навчального часу. Кількість занять ХГ за рік в обох групах була однаковою (по 30 уроків).

Тренування гнучкості здійснювалося наприкінці основної частини заняття. Студентки одержували установку: за один підхід виконати максимальне прогинання назад і утримати його протягом 10–20 с. Викладач фіксував час усіх студенток одночасно. Виконувалися дві серії вправ по 3 підходи в кожній. Інтервали відпочинку між серіями були 30 хв, між підходами – 2–3 хв. Виконувані вправи чергувалися з нахилами уперед, розслабленням м'язів тулуба, вправами на активну рухливість хребта.

Для тренування спритності відводилася підготовча частина заняття. Студентки були орієнтовані на виконання тестової вправи (стрибки на двох ногах через обруч з обертанням його назад як скакалки) з максимальною частотою рухів, що збільшується з кожною спробою. Виконувалася одна серія стрибків, що складається з 3–4 підходів. На кожний підхід відводилося 15 с. Між підходами підбиралися такі інтервали відпочинку, щоб швидкість від підходу до підходу значно не знижувалася. Звичайно вони дорівнювали 0,5–1 хв. Вправи чередуються з активним відпочинком. Викладач фіксував час для всієї групи, кількість стрибків підраховували самі студентки.

Тренування рівноваги (рівновага на одній нозі «ластівка») здійснювалося в основній частині уроку. Вправи виконувалися по черзі: біля опори (з подальшим її відпусканням) і на середині залу. Студентки виконували 4 підходи, міняючи опорну ногу. Інтервали між підходами дорівнювали 10 хв. Вправи чергувалися із завданнями на інші групи м'язів: у положенні сидячи, лежачи, махами, рухами ногами і тулубом. Викладач фіксує час усіх студенток одночасно і повідомляє мінімальний і максимальний результат. Кращі з показаних результатів перевищували 1,5 хв.

Наприкінці кожного семестру всі дівчата брали участь у змаганнях за програмою «Б» 3 розряду ХГ [91]. Результати проведеного дослідження представлені у табл. 4.19.

Як видно з табл. 4.19, найбільш виражені позитивні зрушення отримані в основній групі обстежених, тобто там, де якості, що вивчаються, тренувалися рекомендованими тестовими вправами. Так, у контрольній групі спостерігалася лише помірно виражена тенденція до покращення показників, (всюди $P_3 > 0,05$). На відміну від контрольної, в основній групі позитивні зрушення виявилися значно більше вираженими. Зокрема, з 12 параметрів, що вивчалися в основній групі, достовірно покращилися шість ($P_3 < 0,05$). По решті параметрів простежувалася виражена тенденція до покращення. Суттєво, що при повторному тестуванні оцінку «погано» не отримала жодна з обстежених студенток основної групи. У цій групі з 43 осіб норматив 3 розряду з ХГ виконали 40 дівчат ($P < 0,02$ відносно контрольної групи), в той час, як у контрольній – лише 32 особи при такій же кількості студенток.

Таблиця 4.19 – Динаміка тестування гнучкості, спритності, рівноваги у студенток-гімнасток

Група	Фізична якість	Оцінка	1 тестування		2 тестування		P_3
			К-ть осіб	P_1	К-ть осіб	P_2	
Контрольна (n=43)	Гнучкість	відмінно	6	—	8	—	<0,6
		добре	25	—	29	—	<0,4
		задовільно.	6	—	3	—	<0,3
		погано	6	—	3	—	<0,3
	Спритність	відмінно	7	—	10	—	<0,5
		добре	24	—	25	—	<0,9
		задовільно.	11	—	7	—	<0,3
		погано	1	—	1	—	=1,0
	Рівновага	відмінно	3	—	5	—	<0,5
		добре	29	—	31	—	<0,7
		задовільно.	10	—	7	—	<0,5
		погано	1	—	—	—	—
Основна (n=43)	Гнучкість	відмінно	5	<0,8	8	=1,0	<0,4
		добре	19	<0,2	30	<0,8	<0,02
		задовільно.	13	<0,1	5	<0,5	<0,05
		погано	6	=1,0	—	—	—
	Спритність	відмінно	3	<0,2	10	=1,0	<0,05
		добре	26	<0,4	32	<0,2	<0,2
		задовільно.	9	<0,6	1	<0,05	<0,05
		погано	5	<0,1	—	—	—
	Рівновага	відмінно	3	=1,0	6	<0,8	<0,3
		добре	26	<0,5	36	<0,2	<0,02
		задовільно.	11	<0,8	1	<0,05	<0,01
		погано	3	<0,3	—	—	—

P_1, P_2 – достовірність відносно відповідного показника у контрольній групі;

P_3 – достовірність відносно даних, отриманих у 1 тестуванні

Отже, отримані результати свідчать про значну ефективність пропонованого методу цілеспрямованого виховання гнучкості, спритності, рівноваги перевіреними тестовими вправами. Його використання дає реальну можливість підвищити якість навчання студенток, що займаються в групах основного відділення із спортивною орієнтацією на художню гімнастику, що, у свою чергу, сприяє досягненню вищих результатів у змаганнях з ХГ. Це дозволяє рекомендувати пропонований метод для широкого застосування в педагогічній практиці.

4.6 Дослідження динаміки спортивно-технічної майстерності

Спортивна підготовленість спортсменів виявляється на змаганнях і оцінюється за результатами виконання змагальних вправ. Із спортивної точки зору, основним критерієм оцінювання змагальної вправи є її зміст – технічна складність, що складається з певної кількості складних елементів. Особливо цінуються оригінальні, нові елементи і з'єднання вищої складності, що вимагають віртуозності і стоять на межі трюків. Необхідність дотримання основного спортивного принципу «швидше, вище, сильніше» обумовлює постійне підвищення складності вправ.

Відомо, що успішний виступ на змаганнях будь-якого рангу вимагає від спортсменів окрім достатньої фізичної і технічної підготовленості ще певної тактичної і морально-вольової підготовки. Тому правомірною є думка, згідно якої спортивний результат, показаний на змаганнях, є інтегральним критерієм усіх видів підготовки. Виходячи з вищевикладеного, показником спортивної підготовленості студенток-гімнасток ми вважаємо суму балів у багатоборстві 3 розряду з ХГ, показану на заліково-класифікаційних змаганнях. У змаганнях, результати яких ми досліджували, брали участь усі студентки 2 курсу (групи № 1– 6). Вони виконували вправу без предмета елементами акробатики, з обручем, із скакалкою. Суддівство здійснювалося за 10-бальною шкалою відповідно до загальноприйнятих правил змагань з ХГ. Критерієм достатнього рівня спортивної підготовленості вважався норматив 3 розряду – 22,5 бали за виконання трьох змагальних вправ.

У теорії спортивного тренування технічна підготовка розглядається як одна з найважливіших складових майстерності атлетів. Технічна підготовленість студенток основного відділення ХГ визначалася за результатами аналізу матеріалу, отриманого за допомогою відеомагнітозапису. У кінці 1 і 2 курсів у період підготовки до залікових змагань кожна парна студентка виконувала під музику залікову комбінацію з обручем, яка записувалася на відеокамеру. Обираючи такий метод дослідження технічної підготовки (ТХП), ми керувалися наступним. Оцінка, що виставляється суддями на змаганнях за виконання вправ ХГ, певною мірою суб'єктивно характеризує рівень технічної майстерності гімнастки. Можливості відеозйомки дозволили отримати об'єктивну кількісну оцінку технічного виконання комбінації. Вибір предмету (обруч) обумовлений тим, що різноманітні маніпуляції цим предметом у поєднанні з рухами ніг, тулуба, рук, які виконуються у строгому поєднанні з музикою, вимагають

прояву багатьох спеціальних для ХГ координаційних здібностей – предметної спритності, музично-пластичної координації, відчуття ритму, хореографічної підготовки, вестибулярної стійкості, відчуття часу і предмету. У класифікаційній програмі 3 розряду запропонована конкретна вправа з обручем, однак ми порахували за доцільне скласти і використати в дослідженні іншу комбінацію. Це обумовлено тим, що програмна комбінація за своєю складністю об'єктивно не може бути вивчена і засвоєна дівчатами, що не займалися ХГ до вступу у виш. Залікова комбінація була складена нами з урахуванням рекомендацій методичного комітету вузівської федерації ХГ і включала усі основні структурні групи елементів, передбачені класифікаційною програмою і правилами змагань. Вона є доступна для вивчення протягом одного семестру і не дублює змагальну вправу. Її виконання на оцінку виявляється однією із залікових вимог з ФВ як на першому, так і на другому курсах.

Отже, залікова комбінація складається з трьох частин, темп і характер яких різний, що обумовлює використання різних засобів виразності. Перша частина (ритмічна) включала в основному елементи, що не вимагають значних пересувань – хвати, перехвати, передачі, махи обручем, зміну площин. У другу частину (плавну, спокійну) були включені такі структурні групи, як прокатки, перекочування, обведення, обкатки, обертання, кидки і ловля обруча. Переміщення по майданчику були дещо обмежені. Третя частина (швидка) – найбільш складна. Швидкі перехвати, передачі та інші дрібні рухи обруча, що вимагають достатньої спритності, поєднувалися із скачками, стрибками, підсоками, бігом. Ці елементи вимагають значних переміщень по майданчику, зміни напрямку і темпу руху, достатньої здібності відчувати предмет, час і простір. Наприклад, прокатка обруча по спині і ловля його без зорового контролю вимагають прояву такого спеціалізованого сприйняття, як «відчуття предмету».

Сповільнене відтворення відеозапису дозволило скрупульозно підрахувати у кожної студентки кількість балів, знятих за дрібні, значні й грубі помилки у техніці виконання і музично-пластичної координації. Отриманий результат нами розглядався як показник ТХП гімнастики. Градація помилок відповідала загальноприйнятим правилам змагань даного виду спорту. Оцінка показників ТХП проводилася відносно норми, за яку ми прийняли суму 2,5 бали за усі допущені помилки. Дана норма була обрана виходячи з того, що загальна оцінка за виконання залікової комбінації не

повинна бути нижче вимог 3 розряду (середня оцінка 7,5 за кожно з трьох запропонованих вправ). Звітси зменшення за помилки дорівнюють 2,5 бали.

Одним з головних компонентів успішного опанування змагальних вправ є достатній розвиток у гімнасток гнучкості, спритності і рівноваги. Ми дослідили можливий взаємозв'язок відповідних тестів з рівнем технічної підготовленості студенток. Оцінка цих якостей здійснювалася за 5-бальною системою на підставі розроблених раніше критеріїв оцінки. Рівень спортивно-технічної підготовленості визначався по здібності гімнасток до виконання нормативу 3 розряду. Для зручності використовувався інтервальний метод оцінки (див. гл. 4.4). В результаті експерименту були отримані дані, які представлені у табл. 4.20.

Таблиця 4.20 – Виконання спортивних розрядів з художньої гімнастики наприкінці 2 курсу

№ групи	Назва групи	Статист. показники	Кількість студенток, виконавших розряд з ХГ, %		
			3 розряд	2 розряд	Усього
I	Норма (n=10)	N	30,0	—	30,0
		m	14,491	—	14,491
II	Контрольна (n=10)	N	40,0	10,0	50,0
		m	15,492	9,487	15,811
		t _{I-II}	0,471	—	0,932
		P _{I-II}	< 0,7	—	< 0,4
III	Експериментальна (n=40)	N	77,5	15,0	92,5
		m	6,846	5,646	4,164
		t _{I-III}	2,983	—	4,145
		P _{I-III}	< 0,01	—	< 0,001
		t _{II-III}	2,227	0,453	2,599
		P _{II-III}	< 0,05	< 0,453	< 0,02

N – кількість студенток, виконавших розряд; *m* – помилка середньої арифметичної; *n* – кількість обстежених студенток у даній групі; *t* – критерій Ст'юдента; *P* – достовірність відмінностей між групами

Аналіз табл. 4.20 показує, що до кінця другого року навчання серед студенток, що займалися ХГ у групі «норма» (без спортивної орієнтації і диференціювання), виконали розряди 30 % обстежених (усі – третій розряд). У контрольній групі (спортивна спеціалізація без диференціювання) стали розрядниками 50 % студенток (з них 40 % – третій, 10 % – другий розряд). Різниця у порівнянні з «нормою» є недостовірною. Серед студенток

експериментальної групи (спортивна спеціалізація і диференціювання) наприкінці 4 семестру виконали розряди 92,5 % студенток, що брали участь у дослідженні (з них 77,5 % – третій, 15,0 % – другий розряд). Отримані достовірні позитивні відмінності даних по 3 розряду відносно «норми» і контрольної групи. Стосовно 2 розряду позитивні зрушення відносно контрольної групи є недостовірні. В цілому кількість студенток, що виконали 3 і 2 розряди з ХГ наприкінці 2 курсу, збільшилася в експериментальній групі відносно груп «норма» ($P < 0,001$) і «контрольна» ($P < 0,02$).

Аналіз виконання спортивних розрядів студентками експериментальної групи (табл. 4.21) показав наступне: найбільша кількість третіх розрядів отримана студентками групи № 2 (91,7 %), 75,0 % студенток – групи № 3, найменше (по 50 %) – у групах № 1 і 4. Найбільша кількість других розрядів виявилася у групі № 4 (50 %), значно менше – у групі № 2 (4,2 %), студентки груп № 1 і 3 другий розряд не виконали. Нагадаємо, що підгрупа № 1 – це студентки, у яких низька ЗФП і СФП; підгрупа № 2 – низька ЗФП і висока СФП; підгрупа № 3 – висока ЗФП і низька СФП; підгрупа № 4 – висока ЗФП і висока СФП.

Таблиця 4.21 – Виконання спортивних розрядів з художньої гімнастики в експериментальній групі наприкінці 2 курсу

Розряд	Кількість студенток, виконавших спортивний розряд, %				
	1 (n=2)	2 (n=24)	3 (n=4)	4 (n=10)	Усього (n=40)
3	50,0	91,7	75,0	50,0	77,5
2	–	4,2	–	50,0	15,0
Усього:	50,0	95,8	75,0	100	92,5

Оскільки до важливих чинників, що впливають на спортивний результат в художній гімнастиці, відноситься маса, довжина тіла, гнучкість хребта, ми вивчили у студенток-гімнасток залежність між вказаними показниками і рівнем спортивної майстерності. В ході дослідження було обстежено 50 дівчат-студенток 2 курсу віком 17–19 років, що займаються на кафедрі фізичного виховання технічного вишу в групах основного відділення з орієнтацією на ХГ (ОВХГ). Усі обстежені, починаючи з 1 курсу, займалися за державною програмою ФВ з урахуванням даної спортивної спеціалізації. Наприкінці 2 курсу (4 семестр) дівчата брали участь у змаганнях з ХГ згідно з вимогами 3 розряду класифікаційної програми «Б». На першому після змагань занятті у студенток визначали ваговозростовий індекс по Кетле (ІК), індекс гнучкості хребта за Ф. Л. Доленко (ІГХ).

Встановлено, що з усіх обстежених 3 розряд змогли виконати 34 особи (1 група), не виконали 16 осіб (2 група). У дівчат, що виконали розряд, ВЗІ дорівнював 332 ± 15 г/см зросту, ІГХ – $0,450 \pm 0,022$ ум. од. У студенток, що не виконали розряд, показники, що вивчаються, були відповідно 389 ± 16 г/см зросту і $0,374 \pm 0,017$ ум. од. Результати, показані у 2 групі, достовірно відрізнялися від аналогічних результатів 1 групи. Зокрема, достовірність відмінностей в другій групі відносно першої склала: для ІК $P < 0,02$, для ІГХ $P < 0,01$. Кореляційний зв'язок отриманих даних з результатом, показаним у змаганнях, був виражений сильніше у першій групі порівняно з другою. Так, у першій групі коефіцієнт кореляції $r_{IK} = -0,63$, $r_{IGX} = +0,74$; у другій групі $r_{IK} = -0,60$, а $r_{IGX} = +0,72$.

З наведених даних видно, що спортивний результат, що показується студентами у змаганнях з ХГ на рівні 3 розряду, суттєво залежить від величини досліджуваних показників (ІК та ІГХ), що необхідно враховувати в педагогічному і тренувальному процесі. З нашої точки зору, виявлена залежність повинна враховуватися тренерами-викладачами, по-перше, при комплектуванні навчальних груп ОВХГ, по-друге, при плануванні навчально-тренувального процесу, по-третє, при підготовці студенток до змагань. Своєчасне усунення надлишкової ваги у тих, хто займається ХГ, виховання в них гнучкості хребта за допомогою відповідних вправ забезпечить зменшення ІК і збільшення ІГХ, що дозволить суттєво поліпшити спортивний результат у змаганнях з художньої гімнастики.

Отже, отримані об'єктивні дані свідчать, що динаміка спортивно-технічної майстерності студенток-гімнасток залежить від багатьох складових, зокрема, це маса тіла, рівень розвитку провідних фізичних якостей, використання методик спортивної спеціалізації і диференційоване комплектування навчальних груп.

Розділ 5

ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

5.1 Орієнтовний зміст програми курсу «Спорт: художня гімнастика»

Фізична культура – невід'ємна важлива частина загальної і фахової культури особистості сучасного спеціаліста, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного, соціального добробуту й успіхи у виробничій діяльності. Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання у рамках системи освіти.

Як навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує реалізацію мети і завдань, передбачених програмою підготовки спеціаліста відповідного рівня і профілю. Зміст даної дисципліни включає, перш за все, досягнення природничих наук (біології, біохімії, анатомії і фізіології людини, гігієни, медицини), технічних наук (біомеханіки, кібернетики). У методичному та інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загально гуманітарного циклу такими, як світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн тощо. Фізичне виховання – єдина вузівська дисципліна, що має свою окрему досить потужну державну директивну базу, яка, на жаль, дуже часто не використовується за призначенням.

Соціальне замовлення суспільства з ринковою економікою на високопрофесійного фахівця з високим рівнем здоров'я, який був би конкурентоспроможним на міжнародному ринку праці, обумовлює актуальність впровадження нових курсів у рамках дисципліни «Фізичне виховання». До таких курсів, зокрема, належать „Управління професійною працездатністю”, «Психофізичний тренінг професійної працездатності», «Спорт: художня гімнастика» та ін., що впроваджені в деяких вузах України, зокрема у ХНАМГ. У дидактичних матеріалах, виданих нами раніше, зроблена спроба навчити студенток інтегрованому підходу до забезпечення оптимального рівня свого професійного здоров'я, використовуючи засоби художньої гімнастики (див. розд. 4).

Програма курсу „Спорт: художня гімнастика» базується на концептуальних засадах законів України (“Про фізичну культуру і спорт”,

“Про освіту”), Цільовій комплексній програмі “Фізична культура – здоров’я нації”, „Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”, „Концепції фізичного виховання в системі освіти України”, „Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання”, Державних стандартах вищої освіти та інших документах Міністерств та відомств України. Орієнтирами професійної спрямованості програми є освітньо-кваліфікаційні характеристики підготовки фахівців певних галузей за конкретними спеціальностями.

У навчальному процесі використовується кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з усіх дисциплін, у тому числі й з фізичного виховання. Вона ґрунтується на поєднанні модульних технологій навчання та змістових освітніх одиниць – залікових кредитів. Українська КМСОНП відповідає вимогам Болонської декларації.

Модуль (36 годин) – завершена частина освітньо-професійної програми (навчальної дисципліни, практики, державної атестації), що реалізується відповідними формами навчального процесу. *Кредитний модуль* – навчальна дисципліна, навчальний курс. Кредитний модуль складається з кількох змістових модулів, що мають спільні цілі й задачі, які досягаються різними засобами. *Змістовий модуль* – це система навчальних елементів, що поєднані між собою за ознакою відповідності певному навчальному об’єктові. У даному випадку змістовий модуль – це складова кредитного модулю, одна з котрих - спортивна спеціалізація (наприклад, художня гімнастика). *Блоки* – це окремі розділи модулю, що складаються з кількох тем, і розкривають зміст модулю.

Заліковий кредит – це одиниця виміру навчального навантаження, необхідного для засвоєння змістових модулів або блоку змістових модулів. Показниками оволодіння необхідним рівнем знань і вмінь з фізичної культури випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами, методами фізичної культури;
- знання основ професійної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- стійка навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- виконання нормативів професійної психофізичної підготовки та ін.

Робоча програма укладена на основі: СВО ХНАМГ ПНД «Фізичне виховання» (2006 р.) і «Управління професійною працездатністю» (2007 р.), Навчальної програми для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації (затв. наказом МОН України 14.11. 2003 р. № 757). Вона погоджена випусковими кафедрами усіх спеціальностей.

Організація занять з курсу «Спорт: художня гімнастика» в рамках дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» проводиться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти» (додаток 2, пункт 4 «Організація занять із студентами»). Згідно з діючими нормативними документами, навчальні заняття з фізичного виховання (аудиторні та самостійні) в усіх навчальних відділеннях проводяться протягом усього періоду навчання у вищому закладі освіти в обсязі не менше 4 годин на тиждень (за виключенням випускного семестру) [2]. При цьому достатня кількість годин повинна виділятися, насамперед, для оволодіння базовим компонентом фізичного виховання (табл. 5.1).

Таблиця 5.1 – Орієнтовний розподіл навчального часу на розділи програми

№ п/п	Розділи програми	Кількість годин за роками навчання				Усього	
		1	2	3	4	Годин	Кредитів
1	Теоретична підготовка	6	6	6	-	18	0, 5
2	Методична підготовка	3	6	6	3	18	0, 5
3	Художня гімнастика	154	139	108	45	446	12
4	Інші види спорту	72	72	46	24	214	6
5	Інструкторська практика	3	9	12	6	30	0, 8
6	Суддівська практика	3	9	12	6	30	0, 8
7	Участь у змаганнях	9	9	9	3	30	0, 8
8	Підготовка до заліку	6	6	3	3	18	0, 5
Усього	годин:	256	256	202	90	804	
	кредитів:	7	7	5, 6	2, 5		22

За бажанням студенти можуть обрати для вивчення запропонований кафедрою елективний компонент навчання (форми занять, модулі, блоки, теми). Обсяг навчальних занять у навчальних відділеннях може бути доцільно збільшений з урахуванням фізичної, спортивно-технічної підготовки і бажання студентів за рахунок факультативних форм занять. Примірний графік навчального процесу у навчальному відділенні для

студенток, які тренуються з масових розрядів ХГ, представлений далі у табл. 5.3–5.6.

Згідно з вимогами базової навчальної програми з фізичного виховання [184], теоретична підготовленість студентів перевіряється й оцінюється у відповідності до змісту навчальної програми за результатами відповіді студента у формі співбесіди або тестування, написання і захисту реферату, виступу з доповіддю на студентській науковій конференції і т.ін. Методична підготовленість перевіряється і оцінюється за якістю виконаних завдань, що містять практичні дії. Із запланованого розділу методичної підготовки виконуються 2–3 завдання. Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. Спортивно-технічна підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами спортивних змагань з обраного виду спортивної спеціалізації.

Приймання нормативів організується і проводиться згідно з „Положенням про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України”, затвердженим постановою Кабінету Міністрів України. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість. Якщо по одному із зазначених розділів отримана незадовільна оцінка, то з дисципліни “Фізичне виховання” виставляється загальна оцінка “незадовільно”.

Мета курсу – сформувати оптимальний рівень професійного здоров’я студенток засобами художньої гімнастики. Завдання вивчення модулів робочої програми:

1. Формувати стійкі мотивації у дівчат-студенток до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою та спортом.
2. Сформувати систему знань, вмінь, навичок з художньої гімнастики, необхідних для життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного фізичного виховання.
3. Зміцнювати здоров’я дівчат-майбутніх матерів, забезпечити профілактику захворювань.
4. Забезпечити набуття необхідних рухових умінь і навичок, необхідних для засвоєння масових розрядів з художньої гімнастики.
5. Формувати естетичну, музичну, рухову культуру студенток.
6. Розвивати творчі здібності, навички лідера-організатора, провідні якості керівника.

7. Виконати державні тести на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм спеціаліста відповідного профілю.

Запропонована робоча програма розроблена з урахуванням результатів опублікованих наукових доробок, а також особистих досліджень. Ми виходили з того, що використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати фізіологічно необхідний загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8–10 годин на тиждень (табл. 5.2).

Таблиця 5.2 – Розподіл навчального часу на різні форми занять

Назва курсу	Спрямованість курсу	Рік навчання	Семестр	Обсяг годин			Усього кредитів за семестр	Залік
				Усього годин за семестр	Форма занять			
					Аудиторні	Самостійні		
Спорт: художня гімнастика (за вибором)	Соціально-культурологічний	1	1	144	108	36	4,0	+
			2	112	96	16	3,0	+
		2	3	144	108	36	4,0	+
			4	112	96	16	3,0	+
		3	5	112	96	16	3,0	+
			6	90	60	30	2,5	+
		4	7	90	60	30	2,5	+
		Разом:		804	624	180	22	

Таблиця 5.3 – Графік навчального процесу для відділення художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ на осінній семестр (1-й рік навчання)

Етапи навчального процесу		Год. № нед.	Вересень				Жовтень				Листопад				Грудень				Січень	
Засоби навчання			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17
Теорія		3	3																	
1. Роль та місце спорту в житті людини і суспільства																				
2. Олімпійський рух в Україні																				
Методика		3										3								
Загальні положення методики підготовки в обраному виді спорту																				
Практика																				
Обраний вид спорту		72	3	3	3	3	6	3	3	6	6	6	3	6	6	3	3	3	3	3
Інші види спорту:		27:																		
Легка атлетика		9		3	3	3														
Гімнастика		6						3	3											
Спортивні і рухливі ігри		6													3	3				
Інструкторська та суддівська практика		6															3	3		
Контроль: підсумковий		3																		3
Усього за семестр, годин:		108	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Сесія, канікули

Таблиця 5.4 – Графік навчального процесу для відділення художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ на весняний семестр (1-й рік навчання)

Етапи навчального процесу		Год. № нед.	Лютий			Березень			Квітень					Травень					Червень	
Засоби навчання			23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Теорія		3	3																	
1. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту																				
2.Психологічні основи управління поведінкою та фізкультурно–спортивною діяльністю																				
Методика		3								3										
Методика використання засобів фізичного виховання для усунення відхилень у стані здоров'я																				
Практика																				
Обраний вид спорту		57	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	6	6	3	3	3		
Інші види спорту:		30:																		
Легка атлетика		6														3	3			
Гімнастика		6						3	3											
Спортивні і рухливі ігри		6				3	3													
Інструкторська та суддівська практика		3										3								
Лижна підготовка*		6		3	3															
Плавання*		3											3							
Контроль: підсумковий		3																3		
Усього за семестр, годин:		96	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		

* - за наявності погодних умов; за відсутністю умов години розподіляються на обраний вид спорту

Таблиця 5.5 – Графік навчального процесу для відділення художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ на осінній семестр (2-й рік навчання)

Етапи навчального процесу		Год. № нед.	Вересень			Жовтень			Листопад			Грудень					Січень			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17
Засоби навчання																				
Теорія		3	3																	
Історія виникнення і розвитку виду спорту.																				
Методика		3									3									
Основи методики спортивного тренування																				
Практика																				
Обраний вид спорту		72	3	3	3	3	3	6	3	3	6	6	6	3	3	3	3	3	3	3
Інші види спорту:		27:																		
Легка атлетика		9		3	3	3														
Гімнастика		6							3	3										
Спортивні і рухливі ігри		6												3	3					
Інструкторська та суддівська практика		6															3	3		
Контроль: підсумковий		3																	3	
Усього за семестр, годин:		108	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Сесія, канікули

Таблиця 5.6 – Графік навчального процесу для відділення художньої гімнастики для студенток усіх спеціальностей ХНАМГ на весняний семестр (2-й рік навчання)

Етапи навчального процесу		Год. № нед.		Лютий			Березень					Квітень						Травень					Червень			
Засоби навчання		3	3																							
Теорія																										
Фізична культура і спорт у системі формування особистості спеціаліста.																										
Методика		3										3														
Методика формування динамічного стереотипу.																										
Практика																										
Обраний вид спорту		57	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	3	3	3	6	6	3	3	3	3					
Інші види спорту:		30:																								
Легка атлетика		6																	3	3						
Гімнастика		6							3	3																
Спортивні і рухливі ігри		6						3	3																	
Інструкторська та суддівська практика		3											3													
Лижна підготовка*		6		3	3																					
Плавання*		3															3									
Контроль: підсумковий		3																			3					
Усього за семестр годин:		96	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6				

* - за наявності погодних умов. За відсутністю умов години розподіляються на обраний вид спорту

5.2 Зміст залікових модулів

Модуль 1. Професійна діяльність і здоров'я (3 кредити / 108 год.)

Змістові модулі (ЗМ):

ЗМ 1.1. Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста.

Обов'язкові укрупнені навчальні елементи

1. Теоретична підготовка: „Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста”.

2. Методична підготовка: „Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних і фізичних якостей”.

3. Практична підготовка: „Тести загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням потреб художньої гімнастики”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

ЗМ 1.2. Управління фізичним і психічним здоров'ям людини засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: „Управління професійною працездатністю як навчальна дисципліна у вузі”.

2. Методична підготовка: „Основи методик оцінювання фізичного стану людини”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної і спеціальної фізичної підготовленості з урахуванням потреб художньої гімнастики”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

Модуль 2. Традиційні й нетрадиційні системи керування професійною працездатністю (3 кредити / 108 год.).

ЗМ 2.1. Національні традиції культури способу життя, оздоровлення жінок, відновлення працездатності засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: „Наукові основи традиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності”.

2. Методична підготовка: „Методики контролю і самоконтролю за станом основних систем організму”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ 2.2. Нетрадиційні системи підвищення розумової і фізичної працездатності.

1. Теоретична підготовка: „Основи нетрадиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності з урахуванням потреб виду спорту”.

2. Методична підготовка: „Нетрадиційні методики оздоровлення, рекреації та реабілітації”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 3. Адаптація як основна проблема взаємодії людини і довкілля (3 кредити / 108 год.).

ЗМ. 3.1. Адаптація як основа професійної надійності й працездатності.

1. Теоретична підготовка: „Адаптація і життєдіяльність людини, суспільства, цивілізації”.

2. Методична підготовка: „Основи методики самостійних занять художньою гімнастикою”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 3.2. Управління процесом фізіологічної та психологічної адаптації засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: „Управління працездатністю з урахуванням особливості праці за допомогою психотехніки, раціонального харчування і засобів художньої гімнастики”.

2. Методична підготовка: „Використання програмних видів спорту для управління процесом фізіологічної та психологічної адаптації”.

3. Практична підготовка: „Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 4. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя

(3 кредити / 108 год.).

ЗМ. 4.1. Психолого-фізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття.

1. Теоретична підготовка: „Психолого-фізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття”.

2. Методична підготовка: „Гігієнічні основи розробки індивідуальних програм оздоровлення, рекреації та реабілітації”.

3. Практична підготовка: „Тести загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовленості в художній гімнастиці”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 4.2. Формування морального і соціального здоров'я засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: „Роль вольової регуляції у вихованні особистості”.

2. Методична підготовка: „Самооцінка фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, фізичного, психічного, морального й соціального здоров'я”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок лідера-організатора”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 5. Фізична культура і спорт у системі формування соціально активної, творчої особистості (3 кредити / 108 год.).

ЗМ. 5.1. Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: „Використання вправ художньої гімнастики для удосконалення невербальних засобів комунікації”.

2. Методична підготовка: „Використання художньої гімнастики для корекції поведінки, формування якостей лідера і організатора”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок самовдосконалення”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 5.2. Морально-вольова підготовка фахівця - творчого робітника, надійного виконавця, керівника, лідера, організатора.

1. Теоретична підготовка: „Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастики”.

2. Методична підготовка: „Методики тестування рівня нервово-психічної адаптації, зняття втоми, стресу.”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок психоемоційної саморегуляції”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 6. Охорона праці і здоров'я персоналу у різних умовах професійної діяльності (3 кредити / 108 год.)

ЗМ. 6.1. Правові засади охорони праці й здоров'я персоналу.

1. Теоретична підготовка: „Проблеми професійної адаптації та організації психофізичної допомоги в несприятливих і екстремальних умовах праці”.

2. Методична підготовка: „Методика визначення стану психофізичного здоров'я персоналу”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування професійних навичок керівника по забезпеченню техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 6.2. Рекреація і реабілітація як чинник професійного довголіття.

1. Теоретична підготовка: „Законодавча база охорони професійного здоров'я”.

2. Методична підготовка: „Особливості методики використання вправ художньої гімнастики для людей різного віку”.

3. Практична підготовка: „Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування професійних навичок керівника щодо забезпечення техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу”.

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

5.3 Орієнтовний тематичний план

Робочою програмою передбачається, що до вивчення курсу «Спорт: художня гімнастика» студент повинен мати необхідні попередні компетенції, а саме:

- *знати* в межах програми загальноосвітньої середньої школи: основу фізіології - основні системи організму, реакції свого організму на психофізичне навантаження, рівень свого фізичного стану; основу техніки програмних видів спорту;

- *вміти* контролювати свій фізичний стан, виконувати нормативи державних тестів загальної фізичної підготовки, виконати запропоновані тести спеціальної фізичної підготовки не нижче оцінки DE (60 - 74 бали); мати здоров'я а рівні основної медичної групи.

Форми та методи навчання

Аудиторні форми занять – урок з груповим та індивідуальним методом організації (теоретичні, методичні, практичні заняття).

Самостійні форми занять – під керівництвом викладача, самодіяльні за місцем проживання, тренування і змагання у спортивних секціях і клубах за інтересами, робота в бібліотеці, використання інформаційних технологій, робота з літературою, аудіо- і відео-технікою.

Позанавчальні форми занять – фізкультурно-спортивні заходи (свята, вечори, змагання, походи вихідного дня та ін.), студентські конференції й семінари.

Орієнтовний тематичний план для груп навчального відділення з художньої гімнастики представлений у табл. 5.7.

Основні засоби навчання

1 група: засоби різних видів спорту (основна група).

2 група: засоби відновлення, реабілітації та рекреації (основні - масаж, психорегулююче тренування, сауна та інші спеціальні водні процедури, нетрадиційні засоби, фармакологічні препарати та ін.).

3 група: руховий режим і харчування.

4 група: сили природи - сонце, повітря, вода (загартування, сонячні та повітряні ванни тощо).

Таблиця 5.7 – Орієнтовний тематичний план для навчального відділення з художньої гімнастики

№	Назва розділу	Тематичний зміст розділу
1	2	3
1		Теоретична підготовка – 6 год.
	Тема 1. Глобалізація і здоров'я (людини, суспільства, природи)	Глобальні демографічні та екологічні проблеми і здоров'я (людини, суспільства – природи – Всесвіту). Індекс людського розвитку, якість життя. Здорова людина – здорове суспільство – здорова природа. Регіональні особливості проблем глобалізації. Соціальні функції фізичної культури та спорту.
	Тема 2. Адаптація та життєздатність цивілізацій світу	Здоров'я і життя людини у системі етнокультурних цінностей і традицій. Людина і природа у світогляді народів Заходу і Сходу. Філософські основи фізичного виховання у культурі Заходу і Сходу. Соціально-культурна адаптація та спорт. Здорова жінка – здорове потомство. Національні традиції здорового способу життя українців.
2		Методична підготовка – 6 год.
	Тема 3. Діагностика рівня фізичного стану людини	Поняття „фізичний стан, фізичний розвиток, фізична підготовленість, фізична працездатність”; їхній зв'язок з розумовою працездатністю Особливості фізичного стану жінок. Фізичний стан курців. Методики оцінки та самооцінки фізичного стану. Основні показники фізичного розвитку (антропометричні, функціональні), фізичної підготовленості. Оцінка стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем і вплив на них фізичних тренувань. Розрахунок адаптаційного потенціалу.
3		Художня гімнастика (ХГ) – 154 год.
	Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму у ХГ. ЗФП як основа усіх видів спорту. Засоби ЗФП. Гімнастична термінологія. Стройові вправи, основні команди.
	Тема 4. Тренування механізмів адаптації до фізичних навантажень	Фізіологічні механізми адаптації людини до психофізичних навантажень. Використання пікових навантажень у тренуванні фізичних якостей. Методи повторних і максимальних навантажень. Східні методики психофізичної адаптації (індійська і даоська йога, цигун).

1	2	3
	Тема 5. Вправи для покращення постави, рухомості суглобів і хребта	Методика виявлення порушень постави. Наслідки сколіозу для здоров'я. Роль суглобів і м'язів у вихованні постави. Фізіологія постави: постава та обмін речовин; постава і дихання; постава та нервова система. Гігієна постави. Вправи ХГ для формування постави. Підбір комплексів вправ для формування правильної постави (силові вправи, суглобна гімнастика, вправи на гнучкість, акробатика, хореографія). Вправи східної гімнастики – <i>йога, цигун</i> .
	Тема 6. Корекція маси тіла, статури, пропорційності тілобудови	Методика розрахунку нормальної маси тіла, пропорційності тілобудови. Підбір комплексів вправ для корекції ваги і статури (танцювальна аеробіка, шейпінг, вправи на тренажерах, бігові вправи).
	Тема 7. Зміцнення опорно-рухового апарату	Фізіологія удосконалення опорно-рухового апарату. Використання скакалки, силових, стрибкових вправ для зміцнення стопи, суглобів, м'язів, зв'язок.
	Тема 8. Удосконалення нервово-м'язової системи	Фізіологія удосконалення нервово-м'язової системи. Використання вправ на витривалість, швидкість, силу, координацію.
	Тема 9. Тренування серцево-судинної та дихальної систем	Методика виховання загальної, силовій, швидко-силової витривалості. Фізіологічні механізми впливу на серцево-судинну і дихальну системи вправ на витривалість, швидкість (біг, стрибки), плавання, бігу на лижах. Комплекси дихальної гімнастики.
	Спеціальна фізична підготовка (СФП)	Провідні фізичні якості ХГ (гнучкість, спритність, рівновага, почуття часу). Засоби СФП.
	Тема 10. Виховання культури рухів, емоційно-почуттєвої сфери	Школа ХГ. Спеціальна музично-ритмічна підготовка, використання елементів класичного, народного, сучасного танцю для виховання культури рухів (положення і ракурси голови, тулуба, позиції рук і ніг, їхні комбінації). Використання музики, спеціальних рухових вправ і завдань для розвинення емоційно-почуттєвої сфери.

1	2	3
	Тема 11. Виховання гнучкості (суглобів, хребта, м'язів)	Особливості методики виховання активної і пасивної гнучкості. Вправи для гнучкості хребта, розтягнення м'язів ніг, рук. Підбір комплексів стретчингу, вправ на розслаблення.
	Тема 12. Виховання спритності (координації рухів, орієнтації у просторі)	Використання акробатичних, танцювальних вправ, аеробіки, вправ з предметами, скакалкою, обручем, м'ячем для виховання спритності. Тренування тестовими вправами.
	Тема 13. Виховання рівноваги	Підготовчі і розвиваючі вправи – повороти на двох і одній нозі, нахили тулуба, колові рухи голови у різних площинах, біг з різкими зупинками й поворотами, вправи на підвищеній опорі. Рівновага на одній і двох ногах, у тому числі на носках, з різним положенням тулуба. Вправи хореографії, гімнастики.
	Тема 14. Виховання „відчуття часу”	Психофізіологічні основи удосконалення „відчуття часу”. Підготовчі і розвиваючі вправи – ритмічні вправи під музику із зміною темпу і ритму, вправи на узгодженість рухів з музикою і предметом. Вправи музично-пластичної координації. Тестова вправа.
	Тема 15. Навчання командній взаємодії	Завдання, що потребують допомоги та взаємодопомоги партнера. Завдання на узгодженість дій, синхронність рухів. Робота над помилками з партнером. Творчі завдання для групи виконавців. Рухові ігри з елементами ХГ. Музичні ігри.
	Тема 16. Виховання творчих і акторських навичок	Засоби естетичного та емоційного виховання ХГ – музика, танець, їхні взаємодії та варіативність. Засоби виразності ХГ – стрибки, рівновага, повороти, змахи, хвилі, різновиди бігу, кроків, нахили та ін. Виховання злиття, цілісності, динамізму, відтінків ліризму, експресії, романтизму рухів. Виявлення індивідуальності гімнастки. Особливості виразності рук. Вибір музики для довільних вправ. Складання композиції на заданий музичний фрагмент. Методика складання композиції вправ ХГ.

1	2	3
	Технічна підготовка:	Особливості „школи ХГ”.
	Тема 17. Вправи без предмета з елементами акробатики	<p>Техніка кроків: м'який, високий, гострий, пружинний, широкий, приставний, перемінний. Поєднання комбінацій кроків з музикою. Техніка стрибків (підскок, прямий, прогнувшись, відкритий, закритий, кроком, підбивний, „ножиці”.</p> <p>Техніка рівноваги (на одній і двох ногах, у т.ч. на носках, на одній нозі вертикальна, горизонтальна, бокова).</p> <p>Техніка поворотів на 360- 720 град. (переступанням, схрещений, однойменний, різнойменний).</p> <p>Акробатика: переكاتи, кувики, „берізка”, стійка, колесо, міст (на колінах, із положення лежачи або стоячи), шпагати. Використання елементів акробатики у танцювальних комбінаціях.</p> <p>Вивчення змагальної вправи.</p>
	Тема 18. Вправи з обручем	<p>Техніка хватів і перехватів, махів, передач, переكاتів. Обертання обруча на кисті, тулубі у різних площинах. Стрибки в обруч і через нього. Кидки обруча обома та однією руками у різних площинах і напрямках. Вправи на місці, на кроках та інших елементах з переміщенням. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.</p>
	Тема 19. Вправи із скакалкою	<p>Техніка стрибків на двох і одній нозі на місці і з просуванням, обертаючи скакалку уперед і назад, схрестивши її. Техніка перехватів, передач, махів, кидків скакалки.</p> <p>Вправи на місці та з переміщенням. Комбінації танцювальних елементів із скакалкою.</p> <p>Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.</p>
	Інші предмети	Техніка вправ з м'ячем, булавами, стрічкою для спортсменів вищих розрядів та для показових виступів.

1	2	3
	Тема 20. Командні вправи	Основи техніки командної взаємодії. Техніка взаємодії 2 – 6 гімнасток на елементах без предмета, з обручем та ін. Вправи у шеренгах, колонах, діагоналях, у колі. Особливості переміщень, зміни рисунку, використання площі. Вправи на взаємодію та синхронність. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Творчі завдання для груп гімнасток. Постановка і вивчення змагальної командної вправи без предмета, з обручем та ін. Поняття „вольове регулювання і вольове зусилля”.
	Морально-вольова підготовка у ХГ:	
	Тема 21. Виховання мотиваційно-вольової сфери гімнасток	Використання вправ (без предметів, акробатики, з предметами) для тренування вольових якостей (самостійності, дисциплінованості, сміливості, наполегливості, рішучості, старанності, терплячості, цілеспрямованості, та ін.). Виконання рухових завдань у поєднанні з аутотренінгом. Навички ідеомоторного тренування.
4	Інші види спорту – 72 год.	
	Легка атлетика	Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму у легкій атлетиці.
	Тема 22. Виховання витривалості	Циклічні вправи: виконання ходьби і бігу протягом 30 хв. – 2 год. у аеробному, анаеробному і змішаному режимах. Техніка бігу на короткі і середні дистанції. Оздоровча ходьба у чергуванні з бігом. Кросовий біг на 2 – 3 км.
	Тема 23. Виховання швидкісно-силових здібностей	Спеціальні стрибкові вправи: стрибки у довжину, висоту з місця та розбігу. Стрибки у глибину, вистрибування з присіду, стрибки з обтяженням. Техніка метання і штовхання предметів. Кидки важких м'ячів, метання м'яча, штовхання ядра.
	Тема 24. Виховання швидкості	Повторне виконання циклічних вправ протягом 20 сек. з правильною технікою рухів (біг за лідером, з прискоренням, під уклін). Прискорення по несподіваному сигналу. Біг на 30, 60, 100 м без урахування і з урахуванням часу.

1	2	3
Тема 25. Виховання спритності		Техніка човникового бігу 4 x 9 м. Спеціальні вправи на координацію рухів: біг з різних вихідних положень (з присіду, лежачи, стоячи спиною або боком); біг із зміною напрямку, швидкості; біг із переносом предметів (кубиків, м'яча). Тестова вправа з урахуванням часу.
	<i>Спортивні та рухливі ігри</i>	Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму у волейболі і баскетболі. .
Тема 26. Виховання навичок командної взаємодії (волейбол, баскетбол)		<i>Волейбол:</i> Техніка виконання прийомів нападу в волейболі. Стійки гравця. Способи пересування гравця на волейбольному майданчику. Техніка виконання прийомів нападу у волейболі (передачі, подачі, нападаючі удари). Тактика гри у три торкання. Навчальна гра. Виконання контрольних нормативів. <i>Баскетбол:</i> Техніка пересування у нападі: основна стійка баскетболіста; ходьба, біг, стрибки з відштовхуванням двома ногами та однією ногою. Техніка володіння м'ячем: ловля м'яча на місці, передача м'яча на місці, кидки м'яча з місця. Техніка захисту (система особистого захисту): техніка пересування у захисті; захисні стійки з виставленою вперед ногою, з ступнями на одній лінії. Двостороння гра. Задача контрольних нормативів.
	Тема 27. Удосконалення оперативного мислення, розподілу і концентрації уваги, нервово-м'язової координації (волейбол, баскетбол)	<i>Волейбол:</i> Нападаючі удари із передач, вилучених від сітки, без блоку з активною грою у захисті, поняття «страховки» гравців. Двостороння гра. <i>Баскетбол:</i> Техніка захисту у зоні штрафного кидка. Розташування та пересування захисника, дії проти гравця з м'ячем та без м'яча, боротьба за відскок м'яча від щита. Двостороння гра.

1	2	3
	<i>Плавання</i>	Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому.
	<i>Тема 28. Виховання життєво необхідних навичок безпеки</i>	Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, сковзання. Прийоми дихання. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50 – 100 метрів.
	<i>Тема 29. Загартування, розслаблення, заспокоєння у воді</i>	Спеціальні вправи аква-аеробіки.
	<i>Лижна підготовка</i>	Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах.
	<i>Тема 30. Тренування серцево-судинної та дихальної систем, механізмів терморегуляції</i>	Техніка ходів: поперединний 2-х кроковий, одночасний (безкроковий, 1-кроковий, 2-кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2 – 5 км.
	<i>Туризм</i>	Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході.
	<i>Тема 31. Виховання життєво необхідних навичок виживання наодинці з природою</i>	Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у походних умовах. Техніка пересування, міри безпеки, вибір місця. Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжі, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Навчальний похід на 20 км.

1	2	3
	<i>Плавання</i>	Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому.
	<i>Тема 28. Виховання життєво необхідних навичок безпеки</i>	Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, скозання. Прийоми дихання. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50 – 100 метрів.
	<i>Тема 29. Загартування, розслаблення, заспокоєння у воді</i>	Спеціальні вправи аква-аеробіки.
	<i>Лижна підготовка</i>	Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах.
	<i>Тема 30. Тренування серцево-судинної та дихальної систем, механізмів терморегуляції</i>	Техніка ходів: попереми́нний 2-х кроковий, одночасний (безкроковий, 1-кроковий, 2-кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2 - 5 км.
	<i>Туризм</i>	Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході.
	<i>Тема 31. Виховання життєво необхідних навичок виживання наодинці з природою</i>	Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у походних умовах. Техніка пересування, міри безпеки, вибір місця. Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжі, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод. Навчальний похід на 20 км.

1	2	3
5	Інструкторська практика – 3 год.	
	Тема 32. Формування організаторських здібностей і лідерських навичок	Особливості роботи суспільного інструктора з гімнастики. Основи педагогічної майстерності. Структура уроку з гімнастики, задачі його частин. Методика комплектування групи для занять; документація. Методика дозування фізичного навантаження, пульсова крива. Прості методи контролю і самоконтролю за реакцією організму на навантаження (ЧСС, АД, частота дихання, колір обличчя). Правила підбору вправ для оздоровчих занять гімнастикою. Підбір музичного супроводу для комплексу вправ. Проведення частини уроку з групою студентів під керівництвом викладача.
	Тема 33. Розширення комунікативної сфери	Виховання провідних психофізичних якостей організатора (комунікабельність, дисциплінованість, відповідальність, безконфліктне спілкування та ін.) Педагогічні методи та прийоми взаємодії з підлеглими. Культура спілкування та етикет, культура мовлення, володіння спеціальною термінологією.
6	Суддівська практика – 3 год.	
	Тема 34. Формування здібностей приймати рішення	Виявлення і підготовка лідера-організатора. Виховання якостей, необхідних для судді (принциповість, чесність, об'єктивність, послідовність, сміливість, рішучість та ін.) засобами різних видів спорту. Правила організації та проведення змагань з ХГ. Правила суддівства масових розрядів з ХГ. Розпізнання помилок у вправах ХГ, їхнє оцінювання. Методика суддівства вправ без предмета, з обручем, скакалкою. Робота у секретаріаті, з суддівською документацією. Вимоги до композицій і техніки вправ з ХГ. Навчальна практика з суддівства.

1	2	3
	Тема 35. Соціальна практика лідера-організатора	Організація і проведення самодіяльних занять з гімнастики (базової, естетичної, ритмічної, ХГ, шейпінгу, аеробіки, суглобної) у гуртожитку, за місцем проживання, в умовах виробничої практики). Участь в організації, проведенні та суддівстві змагань з ХГ, інших видів спорту на першість академічної групи, курсу, вишу.
7		Участь у змаганнях – 9 год.
	Соціальна практика	Виступ на змаганнях у складі команди групи, курсу, вузу з індивідуальних і командних видів програми ХГ, а також інших видів спорту.
8		Підготовка до заліку – 6 год.
		Усього: 256 год. / 7 кредитів

5.4 Форми й види контролю, система оцінювання

Робоча програма з художньої гімнастики передбачає форми контролю за вибором студента: тестування, захист реферату, анотація до самостійно опрацьованих лекцій, методичних вказівок та ін., тези доповіді або виступ з доповіддю на студентській науковій конференції та ін. Види контролю: проміжний (оцінюється рівень засвоєння окремих блоків модуля), етапний (атестація засвоєння декількох блоків модуля), підсумковий (залік за результатами декількох атестацій).

Система оцінювання навчальних досягнень студентів є накопичувальною. Кожний модуль оцінюється за внутрішньою 100-бальною шкалою оцінок. Відповідно до Наказу „Про введення в дію типової форми накопичувальних заліково-екзаменаційних відомостей” (за кредитно-модульною системою організації навчального процесу в Академії) № 173-01 від 14. 12. 2006 р. оцінювання навчальних досягнень студентів здійснюється за національною і міжнародною шкалою (табл. 5.8) відповідно до примірного графіка (табл. 5.9).

Таблиця 5.8 – Шкала оцінювання навчальних досягнень студентів

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для диференційованого заліку	для заліку
90—100	A	відмінно	зараховано
82—89	B	добре	
74—81	C		
64—73	D	задовільно	
60—63	E		
35—59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0—34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

Таблиця 5.9 – Примірний графік виконання залікових вимог

№ п/п	Теми і залікові вимоги до розділів модуля	Курси			
		1	2	3	4
1	Теоретична підготовка:				
	Тема 1	+			
	Тема 2	+			
	Тема 3		+		
	Тема 4		+		
	Тема 5			+	
	Тема 6			+	
2	Методична підготовка				
	Тема 1	+			
	Тема 2		+		
	Тема 3		+		
	Тема 4			+	
	Тема 5			+	
	Тема 6				+
2	Загальна фізична підготовка (ЗФП)				
	Державні тести ЗФП:				
	біг 100 м	+	+	+	+
	човниковий біг 4 × 9 м	+	+	+	+
	крос 2000 м	+	+	+	+
	стрибок у довжину з місця	+	+	+	+
	піднімання тулуба з положення лежачи на спині	+	+	+	+
	вис на зігнутих руках	+	+	+	+
	нахил уперед сидячи	+	+	+	+
	плавання 50 – 100 м	+	+	+	
	біг на лижах	+	+	+	
	турпохід вихідного дня	+			
3	Спеціальна фізична підготовка (СФП)				
	Тести СФП на:				
	гнучкість	+	+	+	+
	спритність	+	+	+	+
	рівновагу	+	+	+	+
	„сприйняття часу”	+	+	+	+
4	Технічна підготовка				
	Змагальні вправи 3 – 2 розрядів (на оцінку не менше 7,0 з максимальних 10,0 балів):				
	без предмета з елементами акробатики	+	+		
	з обручем	+	+		
	зі скакалкою		+	+	
	командна вправа без предмета	+			
	командна вправа з предметом		+	+	
5	Інструкторська практика			+	+
6	Суддівська практика			+	+
7	Участь у змаганнях	+	+	+	+

Якщо в навчальних планах формою підсумкової атестації є диференційований залік, проведення підсумкового контролю є обов'язковим. Якісні критерії рівня знань студентів і таблиця розрахунку індивідуальної оцінки успішності студента за семестр наведена у розроблених нами методичних вказівках [30].

Визначення рівня оволодіння головними елементами фізичної культури студентів здійснюється через комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спортивно-технічної підготовленості. Підсумкова оцінка з фізичного виховання виставляється з урахуванням усіх розділів: теоретична підготовленість, методична підготовленість, фізична підготовленість. Якщо по одному із зазначених розділів отримана незадовільна оцінка, то з дисципліни “Фізичне виховання” виставляється загальна оцінка “незадовільно”.

5.5 Орієнтовні теми занять за видами підготовки

Загальна фізична підготовка. Основне завдання, яке ставиться перед студентами на заняттях із загальної фізичної підготовки, – тренувати і удосконалювати механізми адаптації до фізичних навантажень. Для цього пропонується кілька тем:

1. Фізіологічні механізми адаптації людини до психофізичних навантажень. Використання пікових навантажень у тренуванні фізичних якостей (витривалості, сили). Методи повторних і максимальних навантажень.

2. Східні методики психофізичної адаптації (індійська і даоська *йога*, школи *цигун*).

3. Вправи для покращення постави, рухомості суглобів і хребта. Методика виявлення порушень постави. Наслідки сколіозу для здоров'я. Роль суглобів і м'язів у вихованні постави. Фізіологія постави: постава і обмін речовин; постава і дихання; постава і нервова система. Гігієна постави. Вправи художньої гімнастики для формування постави. Підбір комплексів вправ для формування правильної постави(силові вправи, суглобна гімнастика, вправи на гнучкість, акробатика, хореографія). Вправи східної гімнастики – *йога*, *цигун*.

4. Корекція маси тіла, статури, пропорційності тілобудови. Методика розрахунку нормальної маси тіла, пропорційності тілобудови. Підбір

комплексів вправ для корекції ваги й статури (танцювальна аеробіка, шейпінг, вправи на тренажерах, бігові вправи).

5. Зміцнення опорно-рухового апарату. Фізіологія удосконалення опорно-рухового апарату. Використання скакалки, силових, стрибкових вправ для зміцнення стопи, суглобів, м'язів, зв'язок.

6. Удосконалення нервово-м'язової системи. Фізіологія удосконалення нервово-м'язової системи. Використання вправ на витривалість, швидкість, силу, координацію.

7. Тренування серцево-судинної і дихальної систем. Методика виховання загальної, силової, швидкісно-силової витривалості. Фізіологічні механізми впливу на серцево-судинну й дихальну системи вправ на витривалість, швидкість (біг, стрибки), плавання, біг на лижах.

8. Комплекси дихальної гімнастики.

Спеціальна фізична підготовка. Основне завдання із спеціальної фізичної підготовки – виховувати культуру рухів, емоційно-почуттєвої сфери; навички «школи» художньої гімнастики. Для цього пропонуються такі теми навчальних занять:

1. Вправи з обручем. Техніка хватів і перехватів, махів, передач, перекатів. Обертання обруча на кисті, тулубі у різних площинах. Стрибки в обруч і через нього. Кидки обруча обома і однією руками в різних площинах і напрямках. Вправи на місці, на кроках та інших елементах з переміщенням. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.

2. Вправи із скакалкою. Техніка стрибків на двох і одній нозі на місці і з просуванням, обертуючи скакалку уперед і назад, схрестивши її. Техніка перехватів, передач, махів, кидків скакалки. Вправи на місці й з переміщенням. Комбінації танцювальних елементів із скакалкою. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Вивчення змагальної вправи.

3. Інші предмети. Техніка вправ з м'ячем, булавами, стрічкою для спортсменів вищих розрядів і для показових виступів.

4. Командні вправи. Основи техніки командної взаємодії. Техніка взаємодії 2–6 гімнасток на елементах без предмета, з обручем та ін. Вправи у шеренгах, колонах, діагоналях, у колі. Особливості переміщень, зміни рисунку, використання площі. Вправи на взаємодію та синхронність. Поєднання комбінацій вправ з музикою. Творчі завдання для груп гімнасток. Постановка і вивчення змагальної командної вправи без предмета, з обручем та ін.

5. Морально-вольова підготовка у художній гімнастиці. Поняття „вольове регулювання і вольове зусилля”. Виховання мотиваційно-вольової сфери гімнасток. Використання вправ (без предметів, акробатики, з предметами) для тренування вольових якостей (самостійності, дисциплінованості, сміливості, наполегливості, рішучості, старанності, терплячості, цілеспрямованості, та ін.). Виконання рухових завдань у поєднанні з аутотренінгом. Навички ідеомоторного тренування.

Програмні види спорту. За допомогою засобів програмних видів спорту вирішуються прикладні завдання, зокрема студенти розширюють руховий інтелект, що сприяє виконанню державних тестів із загальної фізичної підготовки.

Легка атлетика. Основне завдання – тренування серцево-судинної і дихальної системи. Примірні теми занять:

1. Техніка безпеки і профілактика спортивного травматизму в легкій атлетиці.

2. Виховання витривалості: циклічні вправи: виконання ходьби і бігу протягом 30 хв. – 2 год. у аеробному, анаеробному й змішаному режимах. Техніка бігу на короткі й середні дистанції. Оздоровча ходьба у чергуванні з бігом. Кросовий біг на 2–3 км.

3. Виховання швидкісно-силових здібностей: спеціальні стрибкові вправи – стрибки у довжину, висоту з місця та розбігу; стрибки у глибину, вистрибування з присіду, стрибки з обтяженням.

4. Техніка метання і штовхання предметів: кидки важких м'ячів, метання м'яча, штовхання ядра.

5. Виховання швидкості: повторне виконання циклічних вправ протягом 20 с з правильною технікою рухів (біг за лідером, з прискоренням, під уклін); прискорення за несподіваним сигналом, біг на 30, 60, 100 м без урахування і з урахуванням часу.

6. Виховання спритності: техніка човникового бігу 4 × 9 м; спеціальні вправи на координацію рухів – біг з різних вихідних положень (з присіду, лежачи, стоячи спиною або боком); біг із зміною напрямку, швидкості; біг із переносом предметів (кубиків, м'яча); тестова вправа з урахуванням часу.

Спортивні та рухливі ігри. Основне завдання – тренування нервово-м'язової координації, оперативного мислення, розподілу і концентрації уваги, нервово-м'язової координації. Примірні теми занять:

1. *Волейбол.* Техніка виконання прийомів нападу у волейболі (передачі, подачі, нападаючі удари), тактика гри у три торкання. Навчальна гра.

Виконання контрольних нормативів. Двостороння гра. Здача контрольних нормативів. Нападаючі удари із передач, вилучених від сітки, без блоку з активною грою у захисті, поняття «страховки» гравців. Двостороння гра.

2. *Баскетбол*. Техніка захисту (система особистого захисту): техніка пересування у захисті; захисні стійки з виставленою уперед ногою, з ступнями на одній лінії; техніка захисту у зоні штрафного кидка; розташування та пересування захисника, дії проти гравця з м'ячем та без м'яча, боротьба за відскок м'яча від щита. Двостороння гра.

Плавання. Основне завдання – набуття життєво необхідних умінь і навичок безпечного поведіння у воді, загартування. Примірні теми занять:

1. Техніка безпеки на воді, перша допомога постраждалому.
2. Спеціальні вправи на суші. Підготовчі вправи у воді: пересування по дну, заглиблення, спливання, сковзання, прийоми дихання.
3. Вивчення техніки плавання на грудях, на спині, на боку (робота рук, ніг, тулуба, їхня координація). Пересування по дистанції з різною швидкістю. Пропливання дистанції 50–100 м. Розслаблення, заспокоєння у воді.

Лижна підготовка. Основне завдання – загартування, тренування серцево-судинної і дихальної систем, набуття навичок безпечного перебування в екстремальних умовах. Примірні теми занять:

1. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму і переохолодження, обмороження, перша допомога постраждалому.
2. Організаційні основи підготовки. Підготовка одягу, взуття, лиж до занять. Стройові прийоми на лижах.
3. Техніка ходів: поперемінний 2-кроковий, одночасний (безкроковий, 1-кроковий і 2-кроковий), комбіновані. Координація рухів і дихання.
4. Техніка підйомів, спусків, гальмувань, поворотів на лижах: імітаційні вправи без лиж, на лижах без палок і з палками. Контрольне проходження дистанції 2–5 км.

Туризм. Основне завдання – виховання життєво необхідних навичок перебування і виживання наодинці з природою. Примірні теми занять:

1. Техніка безпеки, профілактика спортивного травматизму. Перша допомога при травмах та нещасних випадках у поході.
2. Організаційні основи. Види туризму. Індивідуальне і групове туристське спорядження. Підбір продуктів харчування для походу. Вивчення маршруту по топографічній карті, складання графіка і схеми.

3. Орієнтування на місцевості (відкритій і у лісі), по карті, з компасом і без компаса. Азимут, вміння ходити за азимутом. Особиста гігієна у походних умовах.

4. Техніка пересування, заходи безпеки, вибір місця розташування. Встановлення палатки, розпалювання вогнища, приготування їжі, прибирання місця відпочинку. Подолання природних перешкод.

5. Навчальний похід на 20 км.

Інструкторська практика. Основне завдання – формувати вміння і навички лідера, організатора соціально значущих заходів; сприяти розширенню комунікативної сфери. Примірні теми занять:

1. Методика дозування фізичного навантаження, пульсова крива.

2. Прості методи контролю і самоконтролю за реакцією організму на навантаження (ЧСС, АД, частота дихання, колір обличчя).

3. Правила підбору вправ для оздоровчих занять гімнастикою. Підбір музичного супроводу для комплексу вправ.

4. Проведення частини уроку з групою студентів під керівництвом викладача.

Суддівська практика. Основне завдання – виховання морально-вольових якостей (принциповість, чесність, об'єктивність, послідовність, сміливість, рішучість та ін.); формувати здібності приймання рішень. Примірні теми занять:

1. Правила організації і проведення змагань з ХГ. Правила суддівства масових розрядів з ХГ. Розпізнання помилок у вправах ХГ, їхнє оцінювання.

2. Методика суддівства вправ без предмета, з обручем, скакалкою. Робота у секретаріаті, з суддівською документацією. Вимоги до композицій і техніки вправ з ХГ. Навчальна практика з суддівства.

Соціальна практика лідера-організатора. Основне завдання – набуття знань, умінь і вербальних і невербальних навичок комунікації, вміння приймати самостійні рішення і нести відповідальність за них. Примірні теми занять:

1. Організація і проведення самодіяльних занять з гімнастики (базової, естетичної, ритмічної, ХГ, шейпінга, аеробіки, суглобної) у гуртожитку, за місцем проживання, в умовах виробничої практики).

2. Участь в організації, проведенні та суддівстві змагань з ХГ, інших видів спорту на першість академічної групи, курсу, вишу.

3. Участь на змаганнях у складі команди групи, курсу, вишу з індивідуальних і командних видів ХГ, а також в інших видах спорту.

5.6 Орієнтовні завдання для індивідуальної та самостійної роботи

Досвід практичної роботи показав, що для студентів є цікавими і корисними такі орієнтовні теми індивідуальних завдань, контрольних робіт й рефератів:

1. *Глобальні проблеми і здоров'я людини.* Глобальні проблеми сучасності – демографічні, екологічні. Екологія і медико-біологічні проблеми. Регіональні особливості глобальних проблеми і здоров'я нації. Основні показники відбору конкурентоспроможної робочої сили міжнародного рівня.

2. *Міждисциплінарний підхід до вивчення людини і її здоров'я.* Філософські основи життєдіяльності й освіти спеціаліста. Екологічна культура, етика і професійна освіта. Психічне, фізичне, моральне, соціальне, професійне здоров'я і освіта. Роль вольової регуляції у вихованні соціально активної особистості. Відображення цінності здоров'я нації у нормативних документах галузі.

3. *Адаптація і життєздатність людини.* Адаптація – форма взаємодії біосистеми з довкіллям. Медико-біологічні, фізіологічні, соціально-гігієнічні аспекти адаптації. Професійна діяльність і адаптація. Діагностика адаптаційних можливостей людини. Механізми управління процесом адаптації.

4. *Формування комунікативних навичок засобами фізичного виховання.* Вербальні й невербальні засоби комунікації. Роль невербальних засобів у формуванні позитивного іміджу спеціаліста. Методика виховання культури рухів, жестів, поз тощо.

5. *Професія і здоров'я.* Туризм як бізнес і засіб оздоровлення. Фізкультурно-оздоровчі клуби як бізнес і механізм підвищення конкурентоспроможності робочої сили країни. Комп'ютер і здоров'я людини. Реабілітація і рекреація при наявності захворювання (для себе). Етнокультурні особливості збалансованого харчування.

6. *Нетрадиційні засоби підвищення розумової працездатності і профілактики професійних захворювань.* Методика акупресури, дихальна гімнастика Ци-гун, гігієнічна гімнастика за системою до-ін. Масаж голови для заспокоєння, профілактики стомлення очей, усунення головного болю, нормалізації тиску у судинах головного мозку.

7. *Національні (традиційні й нетрадиційні) системи формування оздоровчої культури спеціаліста.* Оздоровчі системи українців. Оздоровчі

системи Сходу (Йога -індійська, даосська). Гімнастика, фізіотерапія, медицина, харчування в китайській системі оздоровлення. Східні бойові мистецтва як засіб естетичного виховання людини.

Орієнтовні теми контрольних робіт

1. Розрахувати для себе калорійність, склад, режим харчування, питний режим.
 2. Оцінити для себе основні показники самоконтролю за станом дихальної (серцево-судинної, нервової) системи.
 3. Визначити в себе наявність чи відсутність порушень постави (плоскостопості).
 4. Виконати (описати) вправи для зняття стомлення очей.
 5. Виконати (описати) декілька вправ на основні фізичні якості (гнучкість, силу, витривалість, спритність, швидкість).
 6. Продемонструвати вправи або прийоми зняття нервового напруження.
 7. Продемонструвати вправи або прийоми зняття фізичної (розумової) втоми.
 8. Навести комплекс вправ для розминки перед виконанням державних тестів. Обґрунтувати послідовність і направленість вправ.
- Залежно від змісту і якості реферату студентці зараховується від 2 до 4 годин.

Оцінювання завдань самостійної навчальної роботи

Аудиторна. Проведення уроку (частини уроку) з групою з різних видів спорту (2 год. за кожний). Робота по індивідуальній програмі (2 год. за 1 урок). Консультації і додаткові заняття з відстаючих вправ з різних видів спорту (2 год. за 1 урок).

Позааудиторна. Написання і захист реферату (2 год. за 1 роботу). Вивчення та анотування методичних вказівок (навчальних посібників) (2 год. за 1 роботу). Підготовка й участь у спортивних показових виступах на святах, змаганнях (4 год. за 1 виступ). Підготовка й участь у Спартакіаді інституту у складі команди академічної групи, курсу, факультету (4 год. за 1 виступ). Підготовка й участь у Спартакіаді вузів м. Харкова (у складі команди інституту) (4 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у першості Харківської області (6 год. за 1 змагання; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у Чемпіонаті України (20 год.; за

високий особистий результат бали помножуються на 2). Підготовка й участь у Чемпіонатах Європи або світу (50 год.; за високий особистий результат бали помножуються на 2). Присутність на спортивно-масових заходах як уболівальник, глядач, у групі підтримки, як суддя на дитячих змаганнях і т.ін. (2 год. за 1 захід). Суддівство змагань різного рівня (4–10 год. за 1 раз). Організація і проведення змагань з групою у гуртожитку, за місцем проживання (4–8 год. за 1 раз) .

Участь у науковій роботі. Виконання досліджень, збір матеріалу, обробка, аналіз обговорення результатів дослідження, написання доповіді, участь у конференції (2–10 год залежно від обсягу і якості).

Примірні завдання для оцінювання рівня методичної підготовленості (1-й рік навчання)

1. Визначити рівень своєї фізичної підготовленості за показниками державних тестів.

2. Визначити рівень свого фізичного стану за експрес-методом О. А. Пирогової (можна використовувати допоміжний матеріал).

3. Визначити рівень свого фізичного стану за показниками рухових тестів за міжнародною методикою К. Купера (можна використовувати допоміжний матеріал).

4. Визначити рівень своєї технічної підготовленості з урахуванням вимог художньої гімнастики (за показниками тестів на гнучкість, спритність, рівновагу, „сприйняття часу”).

5. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з низьким рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень, тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал).

6. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з середнім рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень, тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал).

7. Визначити раціональні параметри оздоровчого тренування для студентки з високим рівнем фізичного стану: кратність занять на тиждень, тривалість одного заняття, потужність фізичного навантаження із

зазначенням тренувального пульсу (можна використовувати допоміжний матеріал).

8. Розрахувати прогнозований рівень свого фізичного стану при досягненні віку 30 років за таких умов: якщо у Вас у цьому віці довжина тіла не зміниться, маса тіла підвищиться на 7 кг, пульс у спокої за хвилину буде на 5 уд. більша ніж зараз, систолічний (верхній) тиск підвищиться на 15 мм рт.ст., діастолічний (нижній) тиск – на 10 мм рт. ст. по відношенню до показників у даний час (можна використовувати допоміжний матеріал).

9. Розрахувати свій адаптаційний потенціал (можна використовувати допоміжний матеріал).

10. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи без предметів з елементами акробатики.

11. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи із скакалкою.

12. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням змагальної вправи з обручем.

13. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням вправ на гнучкість.

14. Скласти комплекс вправ для розминки перед виконанням стрибкових вправ.

ВИСНОВКИ

Інтегративною характеристикою особистості майбутнього фахівця є психофізична сталість (стійкість), яка детермінує усі основні процеси: мотиви навчання, спроможність формування надситуативної активності, цілеполагання, ухвалення рішень, фрустраційну і стресову пластичність тощо. Баланс нервових процесів психологічно виражається в стабільності будь-якої діяльності, в адекватному ступені збудливості. Коли говорять про надійність людини, то мають на увазі три чинники – її працездатність, зосередженість або «перешкодостійкість» (працездатність в умовах дії сторонніх подразників), пильність (готовність у будь-який час відповісти на неочікуваний сигнал). У спортивній діяльності ці якості успішно тренуються, що продемонстровано в даній монографії на прикладі художньої гімнастики.

Кожен вид спорту сприяє вдосконаленню певних фізичних і психічних якостей різною мірою. І якщо якості, уміння і навички, що опановуються в ході спортивного вдосконалення, за структурою та дією на організм співпадають з професійно необхідними, то засоби такого виду спорту можна ефективно використовувати для професійно-прикладної підготовки студентів певної спеціальності.

Багаторічні дослідження і власний спортивний досвід показали, що використання масових спортивних видів гімнастики, зокрема художньої гімнастики, має великі потенційні можливості для формування соціально активної, творчої особистості майбутніх фахівців, а також зміцнення фізичного, психічного, соціального й морального здоров'я, залучення молоді до здорового способу життя. Різноманіття засобів цього виду гімнастики дозволяє максимально розвивати і формувати у студенток здатності і властивості, які сприяють гармонізації їхнього тілесного і духовного розвитку, створюють основу домінуючої спрямованості дівчат на самовдосконалення.

Отримані в ході педагогічного дослідження дані свідчать, що динаміка показників фізичного розвитку, загально- і спеціальнофізичної підготовленості, а також спортивно-технічної майстерності студенток-гімнасток залежить від багатьох складових, зокрема таких, як маса тіла, рівень розвитку провідних фізичних якостей, використання методик спортивної спеціалізації, а також диференційованого навчання.

Правильно організований навчально-виховний процес з дисциплін „Фізичне виховання” і „Спорт” допомагає студентам розумно і зважено

визначати своє ставлення до навколишньої дійсності, політичної, економічної, морально-етичної сфер і в той же час формувати власні погляди на життя, світогляд, індивідуальність. Через виховання молодь засвоює етичні норми суспільства, в якому живе, працює, виховує в собі непримиренність до моральних аномалій поведінки, здатність боротися з ними і запобігати їм в міру своїх сил і можливостей. Це сприяє самоідентифікації та самореалізації молодой людини.

Зміст монографії доводить, що виховання грає провідну роль у період формування особистості і його доцільно розглядати як вирішальну педагогічну категорію. А навчання, в цьому випадку, є засобом виховання. Не менш важливою педагогічною категорією є й „здоров'я”, хоча це поки що складно сприймається у консервативному педагогічному середовищі.

Отже, є переконливі аргументи вважати, що педагогічний процес з будь-якої навчальної дисципліни повинен бути підпорядкований саме вихованню. Адже на його основі формується світогляд особистості, її етичні норми й соціальна позиція.

На прикладі занять масовою художньою гімнастикою доведено, що різноманіття засобів фізичного виховання дозволяє індивідуалізувати психофізичну підготовку майбутнього спеціаліста, формувати позитивне ставлення до здоров'я і здорового способу життя у студентів з урахуванням їх гендерних ролей.

Список використаних джерел

1. Про вищу освіту [Текст] : [закон України : офіц. текст: за станом на 19 жовтня 2006 року]. – К. : Парламентське вид-во, 2006. – 64 с. – ISBN 966-611-506-9.
2. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс] : наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 № 4. – Режим доступу : http://www.gdo.kiev.ua/n_acts_ind.htm
3. Аверкович Э.П. Композиция упражнений в художественной гимнастике [Текст] : метод. рекомендации / Э.П. Аверкович. – М. : ВНИИФК, 1989. – 17 с.
4. Алимов И. А. Срединное государство. Введение в традиционную культуру Китая [Текст] / И. А. Алимов, М. Е. Ермаков, А. С. Мартынов. – М. : Прогресс, 1998. – 288 с.
5. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.М. Амосов. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2005. – 287 с.
6. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания [Текст] / Б. Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.
7. Анисимов С. Ф. Ценности реальне и мнимые [Текст] / С. Ф. Анисимов. – М. : Наука, 1970. – 183 с.
8. Антоненко Н.В. Педагогика ноосферного развития [Текст] : монография / Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М. : Экон-Информ, 2007. – 220 с.
9. Астахова В. И. Формирование творческой личности – основа современной парадигмы образования / В. И. Астахова // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – № 2. – Х. : ХХПІ, 2000. – С. 3 – 4.
10. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физической культуре и спорте [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорте, 1978. – 224 с.
11. Балабаева Н. А. Музыка как средство улучшения здоровья детей и развития индивидуальных способностей / Н. А. Балабаева // Ноосферное образование в Украине : сб. науч. статей. – ХНПУ им. Г. С. Сковороды, 2007. – С. 70 – 74.
12. Белых С. И. Обоснование стратегии модернизации физического воспитания студентов в высшей школе / С. И. Белых // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 14 – 26.

13. Бернс Р. Развитие Я- концепции и воспитание [Текст] / Р. Бернс. – М., 1986. – 422 с.
14. Бившева Т.Ф. Формування творчої особистості, духовності та національної свідомості засобами музичного мистецтва / Т. Ф. Бившева // Наукові записки кафедри педагогіки ХНУ ім. В.Н. Каразіна: зб. наук. праць. – Х. : Вид-во „Основа” ХНУ, 2006. – С. 224 – 228.
15. Благущ П. К теории тестирования двигательных способностей [Текст] : пер. с чешск. / П. Благущ. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 66 с.
16. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя вихованців у досвіді А. С. Макаренка / В. І. Бобрицька // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5. – С. 91 – 94.
17. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе [Текст] : учеб. пособие / Г.А. Боброва [Текст]. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 208 с.
18. Богомолова Е. Ю. Психологические аспекты формирования творческой индивидуальности / Е. Ю. Богомолова, Е. Д. Научитель // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – № 2. – Х. : ХХІІ, 2000. – С. 138–140.
19. Бондаренко В. В. Конкурсы и выставки как форма активизации обучения художника / В. В. Бондаренко // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – № 2. – Х. : ХХІІ, 2000. – С. 88 – 90.
20. Бондаренко Т. В. Влияние предварительной подготовки на активизацию интереса студенток к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Т. В. Бондаренко, Т. А. Саблева // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике: тез. докл. респ. научно-практ. конф. – Ивано-Франковск : Госуд. комитет УССР по физической культуре и спорту, 1988. – С. 33 – 35.
21. Бондаренко Т. В. Влияние тренировки некоторыми тестовыми упражнениями на спортивный результат / Т. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 35 – 37.
22. Бондаренко Т. В. Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с девушками на примере дифференцированного обучения в художественной гимнастике / Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, В. Б. Евсютина // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы: сб. стат. Всероссийской науч.-практ. конф. – Губкин : БГТУ, Губкинский филиал, 2008. – Ч. IV. – С. 27 – 31.

23. Бондаренко Т. В. К вопросу о критериях оценки „чувства времени” у студенток-гимнасток / Т. В. Бондаренко // Актуальные вопросы физического воспитания студентов в системе подготовки специалистов народного хозяйства: Межобл. науч.-практ. конф. – Белгород: БТИСМ, 1989. – С. 70.
24. Бондаренко Т. В. ЛФК при гинекологических заболеваниях : метод. указания / Т. В. Бондаренко. – Х. : ХПИ, 1995. – 18 с.
25. Бондаренко Т. В. Место физической культуры в системе «здоровый человек – здоровое общество – здоровая природа» / Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 1 (15). – С. 34 – 41.
26. Бондаренко Т. В. Методические указания к самостоятельным занятиям по курсу «Физическое воспитание» для студенток основного отделения по художественной гимнастике / Т. В. Бондаренко. – Х. : ХПИ, 1990. – 20 с.
27. Бондаренко Т. В. Організаційні аспекти диференційованого навчання художній гімнастиці / Т. В. Бондаренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 1. – С. 11 – 13.
28. Бондаренко Т. В. Показатели массы тела студенток гуманитарного вуза с контрактной формой обучения / Т. В. Бондаренко // Педагогические и социально-философские аспекты физической культуры и спорта: сб. науч.-метод. работ. Х. : ХГИФК, ХГВУФК , БГПУ, 1996. – С. 106 – 108.
29. Бондаренко Т. В. Художественная гимнастика в рамках программы «Спорт для всех» / Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: сб. науч.-метод. матер. конф. кафедр ФВиС Ассоциации строительных вузов. Вып. 2 / [под ред. Л. М.Крыловой]. – М. : МГСУ, 2009. – С. 100 – 105.
30. Бондаренко Т. В. Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю: метод. вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» / Т. В. Бондаренко. - Х. : ХНАМГ, 2009. – 44 с.
31. Бугаков В. М. Физическая культура – фактор человеческой ментальности / В. М. Бугаков, А. В. Лотоненко, А. Ц. Деминский // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 1 (15). – С. 26 – 32.

32. Бурова О. К. Постмодерністські трансформації філософсько-музичальної епісистеми / О. К. Бурова // Філософські перипетії. – Х. : ХГУ, 1998. – С. 83.
33. Васильєв Л. С. Історія Востока [Текст] / Л. С. Васильєв. – М. : Вища школа, 2001. – Т. 1. – 512с.
34. Васильєв Л. С. Історія релігій Востока [Текст] / Л. С. Васильєв. – М. : Вища школа, 1998. – 432 с.
35. Васицький В. А. Ще раз о гімнастическіх в вузах / В. А. Васицький // Гімнастика. – 1980. – Вип. 2. – С. 56.
36. Вацеба О. Нариси з історії спортивного руху в Західній Україні [Текст] : монографія / О. Вацеба. – Ів.-Фр. : Лілея – НВ, 1997. – 231 с.
37. Ведмедко Б. Орієнтири здорового способу життя учнів початкових класів / Б. Ведмедко, О. Ігнатова // Здоров'я та фізична культура: інформ.-метод. видання. – 2006. – № 2 (26). – С. 10 – 13.
38. Величкович М. Український рукопаш гопак [Текст] : навч. посібник / М. Величкович, Л. Мартинюк. – Львів : Ліга Прес, 2003. – 152 с.
39. Венецький І. Г. Вариационні ряди і їх характеристика [Текст] / І. Г. Венецький. – М. : Статистика, 1970. – 278 с.
40. Вербова З. Д. Искусство произвольных упражнений [Текст] / З. Д. Вербова. – М. : Физкультура и спорт, 1967. – 86 с.
41. Вернадський В. І. О науці і світогляді // В. І. Вернадський. О науці. – Дубна : Фенікс, 1997. – С. 11 – 67.
42. Вернадський В. І. Письма о высшемъ образованіи въ Россіи / В. І. Вернадський // Ідеї В. І. Вернадського в освітньому просторі регіону: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. : Пост Методика. – 2001. – № 5 (37). – С. 3 – 9.
43. Виногородський А. Музика як фактор психологічного впливу на особистість / А. Виногородський // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк : ВДУ, 2001. – Том II. – С. 47 – 49.
44. Вісник Харківського художньо-промислового інституту [Текст] / под ред. С. С. Ермакова. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – 151 с.
45. Вітвицька С. С. Основи педагогіки вищої школи [Текст] : підруч. / С. С. Вітвицька. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 384 с.
46. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся [Текст] : пособие для учителей / Л. В. Волков. – К. : Радянська школа, 1988. – 183 с.

47. Володина И. Н. Культура как основной показатель воспитания / И. Н. Володина // Сучасні аспекти виховання студентської молоді: тези доп. II наук.-практ. конф. – Х. : ХНАМГ, 2007. – С. 15 – 17.
48. Выготский Л. С. Психология [Текст] / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 1008 с.
49. Выготский Л. С. Психология искусства (анализ эстетической реакции) / Л. С. Выготский // Симпозиум по структурному изучению знаковых систем : сб. статей. – М., 1963. – С. 122.
50. Галіздра А. А. Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 41 – 43.
51. Гендерна політика очима української молоді: слобожанський вимір [Текст] : матер. II регіон. конкурсу молодих вчених. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 164 с.
52. Гимнастика с методикой преподавания [Текст] : учеб. пособие / [под ред. Н.К. Меншикова]. – М. : Просвещение, 1990. – 222 с.
53. Головченко Г. Т. Образ жизни и нравственное здоровье // Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко, О. К. Камаева // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк : ВДУ ім. Л. Українки, 2002. – Т. 2. – С. 107 – 109.
54. Головченко Г. Т. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания [Текст] : учеб. пособие / Г. Т. Головченко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ИВМО «ХК», 2001. – 156 с.
55. Гордань В. И. Интеллектуальная связь цивилизаций / В. И. Гордань // Диалог и взаимодействие цивилизаций Востока и Запада: альтернативы на XXI век : матер. IV Междунар. Кондратьев. конф. – М. : МФК, 2001. – С. 79 – 85.
56. Гошовська Д. Самоприйняття як компонент соціально-перцептивної технології у становленні тілесного потенціалу студента-спортсмена / Д. Гошовська // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: зб. наук. стат. II Міжнар. конф. – Дрогобич : Коло, 2003. – С. 63 – 71.
57. Гриценко Л. Умовия розвитку личности в колективах А. С. Макаренко / Л. Гриценко // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5. – С. 37–38.

58. Гуськов С. И. Новые виды физической активности женщин – веление времени / С. И. Гуськов, Е. И. Дегтярёва // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56 – 58.

59. Гутман М. О взаимоотношениях антропометрических показателей и психического склада / М. Гутман, Э. Лаусвээ // Современная антропология медицине и народному хозяйству: тез. конф. – Тарту : ТГУ, 1988. – С. 17 – 18.

60. Дереклеева Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья [Текст] : учеб. пособие / Н. И. Дереклеева. – М. : Просвещение, 2004. – С. 156 – 216.

61. Добровольский В. К. Физическая культура и здоровье [Текст] / В. К. Добровольский. – М. : Медицина, 1972. – 156 с.

62. Доленко Ф.Л. Определение гибкости тела человека / Ф. Л. Доленко // Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 6. – С. 52 – 53.

63. Дуднік Н. Ю. Уміння самоорганізації в системі формування активної професійної позиції у майбутніх педагогів / Н. Ю. Дуднік // Наукові записки: зб. наук. праць. Вип. XVII. – Х. : Вид-во „Основа”, 2006. – С. 262 – 268.

64. Дяченко Ю. Г. Формування творчого потенціалу особистості на заняттях із основ формоутворення / Ю. Г. Дяченко // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – С. 107–109.

65. Дьячкова Е.С. Влияние образовательной среды на психологическое здоровье студентов разных специальностей в процессе обучения / Е.С. Дьячкова, М.В. Хватова // Психологическая наука и образование. – 2006. – №3. – С. 24 – 30.

66. Жичкин А. Е. Атлетизм – путь к гармонии и красоте? / А. Е. Жичкин. – Х. : ХПИ, 1990. – 16 с.

67. Зайцев В. П. Гендерный подход к физическому воспитанию студентов / В. П. Зайцев, Т.В. Бондаренко, С.И. Крамской // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 1 (15). – С. 53 – 56.

68. Зайцев В. П. Практические аспекты применения тестирования в системе дифференцированного обучения на кафедрах физического воспитания вузов / В. П. Зайцев, Т. В. Бондаренко, В. Б. Евсютина [и др.] // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма, состояние и перспективы формирования здорового образа жизни: сб. матер. междунар. симпозиума / Сибир. гос. аэрокосм. ун-т. – Красноярск : РИО СФУ, 2008. – Ч. 1. – С. 275 – 278.

69. Закір'янова І. А. Педагогічна спрямованість особистості як компонент соціокультурної компетентності / І. А. Закір'янова // Пост Методика. – 2002. – № 2 – 3. – С. 69 – 72.
70. Запорожанов В. А. Комплексный контроль в современном спорте / В. А. Запорожанов // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 2. – С. 41 – 43.
71. Зверева В. Телевизионный спорт / В. Зверева // Логос. – 2006. – № 3. – С. 43.
72. Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода [Текст] : монография / [В. П. Зайцев, Н. А. Олейник, С. И. Крамской и др.] ; под ред. Н. А. Олейника, В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2009. – 226 с.
73. Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура» [Текст] : учеб. пособие / [С. И. Крамской, В. П. Зайцев, Н. А. Олейник и др.] ; под ред. С. И. Крамского, В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2010. – 348 с.
74. Зинченко В. С. Художня гімнастика [Текст] : навч. посібник / В. С. Зинченко. – К. : Здоров'я, 1966. – 90 с.
75. Иванов О. К. Особистість викладача і його вплив на розвиток інтелекту і культури студента / О. К. Иванов // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – № 2. – Х. : ХХПІ, 2000. – С. 16 – 18.
76. Івашина А. О. Вплив телефільмів на психіку школярів / А. О. Івашина // Освіта регіону: мат. VI Всеукр. н.-пр. конф. „Україна: ноосферно біосферний потенціал освіти регіону. – Кременчук : КЕГІ, 2006. – С. 128 – 135.
77. Ильин Е. П. Психология воли [Текст] / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – 288 с.
78. Ингарден Н. Исследование по эстетике [Текст] / Н. Ингарден. – М. : Изд-во иностранной литературы, 1962. – 576 с.
79. Инженер XXI века: личность и профессионал в свете гуманизации и гуманитаризации высшего технического образования [Текст] : монография / [под ред. М. Е. Добрускина]. – Х.: Рубикон, 1999. – 512 с.
80. История Древнего Востока [Текст] / [под ред. В. И. Кузищина]. – М.: Высшая школа, 2002. – 462 с.
81. История китайской философии [Текст] : перев. с кит. / [общ. ред. и послесловие / М. Л. Титаренко]. – М. : Прогресс, 1989. – 552 с.

82. История философии: Запад – Россия – Восток [Текст] : учеб. / [под ред. Н. В. Мотрошиловой]. – М. : Греко-латинский кабинет Ю. А. Шичалина, 2000. – Кн. 1 : Философия древности и средневековья. – 2000. – 480 с.

83. Ишмухаметов М. Г. Динамика физического развития и физической подготовленности студентов факультета физического воспитания ПГПИ / М. Г. Ишмухаметов // Совершенствование процесса обучения будущих учителей физического воспитания: тез. докл. – Пермь : ПГПИ, 1983. – С. 57 – 60.

84. Каминский Л. С. Статистическая обработка лабораторных и клинических данных [Текст] / Л. С. Каминский. – Л., 1964. – 226 с.

85. Канішевський С. М. Концептуальний синтез інтелектуальних систем у сфері фізичного виховання студентської молоді / С. М. Канішевський, М. О. Ділення, Ю. В. Човнюк // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. – Донецьк : ДонНУ, 2010. – С. 28 – 34.

86. Карпенчук С. Синтез прогрессивных идей мировой педагогики в опыте А. С. Макаренко / С. Карпенчук // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5 (46). – С. 3 – 9.

87. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине [Текст] / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

88. Каткова Т. І. Компетентний випускник – мета і результат діяльності вищого навчального закладу освіти / Т. І. Каткова // Пост Методика. – 2002. – № 2 – 3. – С. 79 – 82.

89. Катуков Ю. В. Роль вестибулярного анализатора в двигательной деятельности спортсмена [Текст] : учеб. пособие / Ю. В. Катуков, Г. А. Шорин. – Омск : ОГИФК, 1990. – 37 с.

90. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів [Текст] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів. : Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.

91. Классификационная программа «Б» по художественной гимнастике для коллективов физической культуры ДСО, общеобразовательных школ, техникумов, профессионально-технических училищ, вузов. – М., 1985. – 18 с.

92. Ключко В. М. Формування позитивного іміджу студента-спортсмена : метод. вказівки / В. М. Ключко, Т. В. Бондаренко. – Х. : ХНАМГ, 2009. – 43 с.
93. Коджаспиров Ю. Г. Оптимизация предсоревновательного состояния спортсменов средствами музыкального воздействия / Ю. Г. Коджаспиров // теория и практика физической культуры. – 1987. – № 3. – С. 35 – 37.
94. Коджаспиров Ю. Г. Опыт музыкально-ритмической оптимизации учебных занятий по физическому воспитанию в вузе / Ю. Г. Коджаспиров // теория и практика физической культуры. – 1986. – № 5. – С. 15 – 16.
95. Коджаспиров Ю. Г. Улучшение условий занятий гимнастикой с помощью функциональной музыки / Ю. Г. Коджаспиров, П. Я. Степанян // Гимнастика: ежегодник. – 1984. – Вып. 2. – С. 50 – 52.
96. Колесник М. В. Телоцентризм в эпоху массовой культуры [Текст] : монография / М. В. Колесник– Омск : Изд-во АНО ВПО «Омский экономический институт», 2010. – 136 с.
97. Кон И. С. Психология юношеского возраста [Текст] : учеб. пособие / И. С. Кон. – М. : Просвещение, 1979. – 175 с.
98. Концепция воспитания детей и учащихся в Республике Беларусь / Проблемы выхавання. – 2000. – № 2. – С. 26 – 31.
99. Кораблева Е. Н. Методика дифференцированного планирования оздоровительных занятий с использованием тренажеров / Е. Н. Кораблева // Теория и практика физической культуры. – 1983. – № 7. – С. 37 – 38.
100. Костенко Т. В. Развитие способностей ассоциативного мышления и художественного вкуса / Т. В. Костенко // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – С. 76.
101. Краснова Т. Н. Некоторые критерии подхода к развитию творческой личности / Т. Н. Краснова // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – С. 21 – 22.
102. Куколевский Г. М. Врачебные наблюдения за спортсменами [Текст] / Г. М. Куколевский. – М. : Фізкультура и спорт, 1975. – 335 с.
103. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта [Текст] / Л. Кун ; [пер. с венгерск.] ; под общ. ред. В. В. Столбова. – М. : Радуга, 1982. – 399 с.
104. Купчинов Р. И. Физическое воспитание [Текст] : учеб. пособие / Р. И. Купчинов. – Минск : Тетра-Система, 2006. – 352 с.

105. Левитский П. М. Музыкальное сопровождение в физической культуре и спорте / П. М. Левитский // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 4. – С. 32 – 33.

106. Лисицкая Т. С. Комплексная оценка специальной физической подготовленности в художественной гимнастике / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова / Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 12. – С. 34 – 36.

107. Ложкин Г. Психосемантический анализ структуры представлений спортсменов о теле (телесности) / Г. Ложкин, А. Рождественский // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – № 2. – С. 41 – 46.

108. Лубышева Л. И. Социология физической культуры и спорта [Текст] : учеб. пособие / Л. И. Лубышева. – М. : Изд. центр «Академия», 2001. – 240 с.

109. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические основы формирования физической культуры студентов : автореф. дисс. на соискание учен. степени докт. пед. наук / Л. И. Лубышева. – М., 1992. – 53 с.

110. Лубышева Л. И. Эффективность массовой физкультурно-оздоровительной работы в вузах с преимущественно женским контингентом : автореф. дисс. на соискание степени канд. пед. наук / Л. И. Лубышева. – Омск, 1984. – 24 с.

111. Лэш К. Вырождение спорта / К. Лэш // Логос. – 2006. – № 3. – С. 65.

112. Любиев А. И. Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации Запада и Востока [Текст] : учеб. пособие / А. И. Любиев, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов– Х. : НТУ „ХПИ”, 2010. – 268 с.

113. Любиев А. И. Историко-философские и методические аспекты физической культуры Китая [Текст] : учеб. пособие / А. И. Любиев, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов. – Х. : НТУ «ХПИ», 2008. – 216 с.

114. Любієв А. Г. Критерії оцінки гнучкості, спритності і рівноваги у студенток-гімнасток / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, Т. О. Саблева // Фізичне виховання дітей та молоді : Респ. зб. наук. праць. – К. : Здоров'я, 1990. – Вип. № 13. – С. 56 – 58.

115. Любієв А. Г. Фізкультурно-спортивна освіта в системі підготовки сучасного інженера [Текст] : навч. посібник / А. Г. Любієв, Т. В. Бондаренко, А. С. Горлов– Х. : НТУ „ХПІ”, 2012. – 208 с.

116. Масальгин Н. А. Математико-статистические методы в спорте [Текст] / Н. А. Масальгин. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 151 с.
117. Маслова Н. В. Ноосферное мышление [Текст] : монография / Н. В. Маслова. – М. : Ин-т холодинамики, 2002. – 338 с.
118. Маслова Н. В. Периодическая система общих законов познания и постижения [Текст] / Н. В. Маслова. . – М. : Инст-т холодинамики, 2007. – 180 с.
119. Медицинский справочник тренера [Текст] / [сост. В. А. Геселевич]. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 271 с.
120. Методические рекомендации по художественной гимнастике [Текст] / [под ред. О. П. Моргущенко]. – К. : ГКФКС, 1982. – 77 с.
121. Миловзорова М. С. Анатомия и физиология человека [Текст] : учеб. / М. С. Миловзорова. – М. : Медицина, 1972. – 231 с.
122. Мирошниченко Е. Теоретическая подготовка инструкторов по художественной гимнастике / Е. Мирошниченко, Т. В. Бондаренко, Т. А. Саблева // Учебно-исследовательская работа студентов: сб. науч.-метод. работ . – Х. : ХГИФК, 1995. – С. 58 – 62.
123. Митюков В. А. Проблемы с менархе у девушек-подростков и менструального цикла у женщин репродуктивного возраста, занимающихся «мужскими» видами спорта / Митюков В. А., Князева Н. В., Гребельная Н. В. и др. // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 210 – 221.
124. Михайлов В. М. К педагогической оценке силовых качеств гимнастов / В. М. Михайлов, А. М. Шлемин, Ю. И. Смирнов // Гимнастика: ежегодник. – 1975. – Вып. 2. – С. 30 – 34.
125. Михайлов Е. Н. Проблемы музыкального развития гимнастов / Е. Н. Михайлов // Гимнастика. – 1983. – Вып. 2. – С. 27 – 31.
126. Моргун В. Ф. „Психозойська ера” В. І. Вернадського: кінець світу чи гармонія людини і довкілля / В. Ф. Моргун // Ідеї В. І. Вернадського в освітньому просторі регіону: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. : Пост Методика. – 2001. – № 5 (37). – С. 16 – 19.
127. Найн А. Я. Профессионально-прикладная физическая культура: проблемы, содержание, опыт решения / А. Я. Найн, В. М. Менщиков // Здоровье и физические упражнения: сб. стат. – Тюмень : ТГУ, 2000. – С. 141 – 147.
128. Насонов Р. А. Почему и зачем надо слушать классическую музыку (опыт музыкальной метафизики) / Р. А. Насонов // Музыка в школе. – 2001. – № 4. – С. 3 – 15.

129. Наумов Г. «Учащийся народ» (проблемы ноосферного образования) / Г. Наумов // Імідж сучасного педагога. – 2003. – № 5 – 6. – С. 3 – 6.

130. Невская С. Реализация идей Л. И. Петражицкого в опыте А. С. Макаренко / С. Невская // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5. – С. 72 – 80.

131. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Т. Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 66 – 79.

132. Нечаева С. В. Курс физического воспитания по художественной гимнастике для студенток первого года обучения / С. В. Нечаева // Вопросы физического воспитания студентов : сб. статей. II. – Л. : ЛГУ, 1965. – С. 54 – 75.; сб. статей. III. – Л. : ЛГУ, 1966. – С. 31– 49.

133. Нечепоренко Л. С. Онтопедагогіка та інвайроментальна педагогіка [Текст] / Л. С. Нечепоренко. – Х. : Основа, 2001. – 238 с.

134. Никитин С. Н. Самоуправление двигательными действиями или «осознаваемая – неосознаваемая» двигательная деятельность – ловкость / С. Н. Никитин, А. И. Ушников, В. Г. Туктагулов // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 1 (15). – С. 42 – 48.

135. Общие основы теории и методики физического воспитания [Текст] : учеб. в 2-х томах. Т. 1 / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 423 с.

136. Овсянников М. Ф. Эстетика в прошлом, настоящем и будущем [Текст] / М. Ф. Овсянников. – М. : Просвещение, 1988. – 189 с.

137. Одарюк С. Значення вищої освіти у формуванні педагогічної культури майбутнього спеціаліста / С. Одарюк // Імідж сучасного педагога. – 2004. – № 7 (46). – С. 43 – 46.

138. Ойвин И. А. Статистическая обработка результатов экспериментальных исследований [Текст] : сб. работ каф. пат. физиол. / И. А. Ойвин. – Т. 37. – Вып. 4. – М. : Медицина, 1959. – 176 с.

139. Пахмурний В. А. Атлетизм як засіб запобігання наркотизму в системі виховання студентської молоді / В. А. Пахмурний, М. Л. Міловідова // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. стат. II Міжнар. конф. – Дрогобич : КОЛО, 2003. – С. 369 – 374.

140. Педагогика [Текст] : учеб. / [под общ. ред. В. В. Белорусовой, И. Н. Решетень]. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 286 с., С. 158 – 159.

141. Пелагеша Н. Є. Спорт як соціокультурний чинник формування національної ідентичності / Н. Є. Пелагеша // Стратегічні пріоритети. – 2009. – № 1(10). – С. 62 – 72.

142. Пиз А. Язык телодвижений [Текст] : пер. с англ. / А. Пиз; – Н. Новгород : Ай-Кью, 1994. – 300 с.

143. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3 – 14.

144. Плоткин А. Б. Эффективность применения контрольных упражнений для развития физических качеств у гимнастов / А. Б. Плоткин // Теория и практика физической культуры. – 1962. – № 3. – С. 36 – 40.

145. Полиевский С. А. Функциональная структура развития физического воспитания студентов в вузе / С. А. Полиевский, А. Г. Рыбковский, Л. Н. Власенкова // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: мат. Між нар. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2010. – С. 42 – 45.

146. Попенченко В. В. Пути повышения эффективности учебного процесса по физическому воспитанию в вузе / В. В. Попенченко. – М. : Высшая школа, 1979. – 125 с.

147. Попова А. Ф. Личностно-ориентированное обучение экономике в академии физической культуры / А. Ф. Попова, Э. П. Вялых // Здоровье и физические упражнения : сб. статей Междунар. науч.-практ. конф. – Тюмень : Изд-во ТГУ, 2000. – С. 152 – 158.

148. Практикум по психологии здоровья [Текст] / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2005. – 351 с.

149. Прийменко А. В. Исследование уровня творческого потенциала и креативности у спортсменов различного уровня спортивной подготовленности / А. В. Прийменко, Д. И. Прийменко // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. – Донецьк : ДНУ, 2012. – № 2. – С. 160 – 168.

150. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы) : дисс. на соискание учен. степени докт. пед. наук / В. В. Приходько. – М., 1991. – 416 с.

151. Психология [Текст] : учеб. / [под ред. П.А. Рудика]. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 512 с.

152. Психология здоровья [Текст] : учеб. / [под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

153. Радул В. В. Соціальна зрілість і виховання особистості / В. В. Радул // Наукові записки кафедри педагогіки ХНАУ ім. В. Н. Каразіна: зб. наук. праць. – Вип. XVII. – Х. : Вид-во „Основа” ХНУ, 2006. – С. 173 – 180.

154. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов [Текст] : учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М. : Высшая школа, 1985. – 136 с.

155. Ремзі І. В. Майбутнє фізичного виховання в українських університетах / І. В. Ремзі // Наукові записки : зб. наук. праць. – Вип. XVII. – Х. : Вид-во „Основа”, 2006. – С. 188 – 194.

156. Рибін С. В. Про деякі підходи щодо розвитку творчих здібностей у художній освіті / С. В. Рибін // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – С. 12 – 15.

157. Рождественський А. Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук / А. Ю. Рождественський. – К., 2002. – 19 с.

158. Рыбковский А. Г. Принцип целостности в физическом воспитании и спортивной тренировке / А. Г. Рыбковский, Л. И. Семьянский, О. А. Чамата, Л. И. Жилко // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: мат. Міжнар. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2010. – С. 45 – 47.

159. Сальников В. А. Оптимизация предсоревновательного состояния спортсменов средствами музыкального воздействия / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 40 – 42.

160. Санжарова Н. Н. Интервальный метод оценки уровня развития физических качеств у студенток, занимающихся в группах художественной гимнастики / Н. Н. Санжарова, Т. В. Бондаренко // Физическое воспитание и спортивная подготовка учащейся молодежи: тез. докл. науч.-практ. конф. Часть II. – Архангельск : АГПИ, 1988. – С. 160 – 161.

161. Сидорко И. В. Использование «музыки здоровья» на занятиях студентов специальной медицинской группы / И. В. Сидорко, В. И. Довбыш, Г. В. Гринь // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: тезисы I Междунар. науч. конф. – Белгород – Красноярск – Харьков : ХГАДИ, 2008. – С. 90 – 94.

162. Синяков А. Ф. Самоконтроль физкультурника [Текст] / А. Ф. Синяков. – М. : Знание, 1987. – 96 с.

163. Словарь по этике [Текст] / [под ред. А. А. Гусейнова и И. С. Кона]. – М. : Политиздат, 1989. – 447 с.

164. Смирнов Ю. И. Взаимосвязь показателей физической подготовленности, антропометрических данных и соревновательных достижений в художественной гимнастике / Ю. И. Смирнов, Е. Б. Соловьева // Теория и практика физической культуры. – 1972. – № 2. – С. 16 – 21., Спортивная медицина: учеб. пособие / [под ред. В. А. Епифанова]. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – С. 46 – 66.

165. Снастин Э. М. Эффективность физического воспитания студентов подготовительного отделения в зависимости от соотношения материала учебной программы [Текст] : дисс. на соиск. степени канд. пед. наук / Э. М. Снастин. – К. : ГИФК, 1984. – 183 с.

166. Соколик И. Ю. Конституция человека и индивидуальный антропологический прогноз специальной работоспособности / И. Ю. Соколик // Современная антропология медицине и народному хозяйству: тез. конф. – Тарту : ТГУ, 1988. – С. 51 – 52.

167. Соловьева С. А. Соматотип и темперамент / С. А. Соловьева // Современная антропология медицине и народному хозяйству: тез. конф. – Тарту : ТГУ, 1988. – С. 53 – 54.

168. Социология [Текст] : краткий тематический словарь / [под общ. ред. Ю. Г. Волкова]. – Ростов н/Д. : Феникс, 2001. – 320 с.

169. Спортивна морфологія [Текст] : навч. посібник / [В. Г. Савка, М. М. Радько, О.О. Воробйов та ін.]. – Чернівці : Книги ХХІ, 2007. – 196 с.

170. Спортивная медицина [Текст] : учеб. / [под общ. ред. А. Г. Дембо]. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 366 с.

171. Станчиц М. Наследие А. С. Макаренко как источник аксиолого-культурологического подхода к воспитанию школьников / М. Станчиц // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5 (46). – С. 82.

172. Степанян П. Я. Улучшение условий занятий гимнастикой с помощью функциональной музыки / П. Я. Степанян // Гимнастика. – 1984. – Вып. 2. – С. 50 – 52.

173. Тарапата-Більченко Л. Г. Філософія музики [Текст] : навч. посібник для студентів і магістрантів факультету мистецтв / Л. Г. Тарапата-Більченко. – Суми. : СДПУ, 2004. – 75 с.

174. Тарнопольская Р. И. Педагогический контроль в тренировочном процессе по художественной гимнастике / Р. И. Тарнопольская // Матер. IV Всесоюз. науч. конф. – Львов : ЛДИФК, 1987. – С. 66 – 68.

175. Теоретические основы дисциплины «Физическая культура» [Текст] : курс лекций / [Зайнетдинов М. А., Валеев Д. З., Козлов Г. Д. и др.]. – Уфа : УГНТУ, 2007. – С. 248 – 258.
176. Титов Н. В. Тойнби о предназначении творческой личности в историческом процессе / Н. В. Титов // Вісник Харківського художньо-промислового інституту. – Х. : ХХПІ, 2000. – № 2. – С. 134–136.
177. Ткачев Ф. Т. В поисках мышечной радости [Текст] / Ф. Т. Ткачев. – К. : Здоров'я, 1988. – 152 с.
178. Толковый словарь спортивных терминов [Текст] / [сост. Ф. П. Суслов, С. М. Вайцеховский]. – М. : Физкультура и спорт, 1993. – 352с.
179. Толочек В. А. Современная психология труда [Текст] / В. А. Толочек. – СПб. : Питер, 2006. – 479 с.
180. Уайдер Дж. Бодибилдинг: фундаментальный курс [Текст] : пер. с англ. / Дж. Уайдер. – М. : СП „ Уайдер спорт-СУ”, 1993. – 166 с.
181. Укран М. Л. Методика тренировки гимнастов [Текст] / М. Л. Укран. – М. : Фізкультура и спорт, 1971. – 279 с.
182. Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды) [Текст] : монография / Н. А. Олейник, Т. В. Бондаренко, В. П. Зайцев, С. И. Крамской; под ред. В. П. Зайцева. – Х. : ХГАФК, 2008. – 180 с.
183. Физическая культура студента [Текст] : учеб. / [под ред. В. И. Ильинича]. – М. : Гардарики, 2000. – 448 с.
184. Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вищих навчальних закладів освіти України III – IV рівнів акредитації [Текст]. – К., 2003. – 44 с.
185. Философия [Текст] : учеб. / под общ. ред. В. П. Андрущенко, Н. И. Горлача, В. К. Рыбалко и др. – Киев – Харьков : ХГПУ, ИВМО «ХК», 1998. – 640 с.
186. Формування іміджу і професійного здоров'я сучасного спеціаліста [Текст] : навч. посібник / В. К. Пузік, В. Д. Синявін, В. І. Хлопенко та ін. – Х. : ХНАУ, 2010. – 296 с.
187. Фролов А. Советское социальное воспитание: уроки истории и современность / А. Фролов // Імідж сучасного педагога. – 2002. – № 4 – 5. – С. 49 – 55.

188. Хабібулін Г. Н. Старшокласники і суїцид: проблема та шляхи подолання / Г. Н. Хабібулін // Україна: ноосферно біосферний потенціал освіти регіону : матер. VI Всеукр. наук.-пр. конф. – Кременчук : КЄГІ, 2006. – С. 161 – 167.

189. Харлампов Г. А. Физическая культура как средство воспитания моральных качеств личности / Г. А. Харлампов, А. М. Потаченко // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : матер. Міжнар. конф. – Донецьк : ДонДУ, 2010. – С. 56 – 58.

190. Хорошуна М. Ф. Особливості впливу тренувальних навантажень різної спрямованості на формування агресивності юних спортсменів / М. Ф. Хорошуна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х. : ХДАФК, 2007. – Вип. 12. – С. 324 – 331.

191. Художественная гимнастика [Текст] : учеб. пособие / [Варакина Т. Т., Варшавская Р. А., Зинковский А. В. и др.] ; под ред. Л. П. Орлова. – М. : Физкультура и спорт, 1973. – 191 с.

192. Художественная гимнастика [Текст] : учеб. / под общ. ред. Л. А. Карпенко. – М. : ВФХГ, 2003. – 382 с.

193. Художественная гимнастика [Текст] : учеб. / [под ред. Т. С. Лисицкой]. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 132 с.

194. Цигульська Т. Ф. Загальна та прикладна психологія [Текст] : навч. посібник / Т. Ф. Цигульська. – К. : Наукова думка, 2000. – 190 с.

195. Цуканов Б. И. Восприятие времени и спортивная специализация / Б. И. Цуканов // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 10. – С. 32 – 35.

196. Цуканов Б. И. О культуре времени спортсменов / Б. И. Цуканов // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 7. – С. 36 – 38.

197. Чхаидзе Л. В. Об управлении движениями человека [Текст] : монография / Л. В. Чхаидзе. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 135с.

198. Шевандрин Н. И. Социальная психология в образовании [Текст] : учеб. пособие / Н. И. Шевандрин. – Ч. 1. – М. : ВЛАДОС, 1995. – 544 с.

199. Щербина С. М. Формування активної професійної позиції у майбутніх педагогів / С. М. Щербина // Рідна школа. – 2001. – № 1. – С. 66 – 69.

200. Эстетика [Текст] : учеб. пособие / Л. Т. Левчук, Д. Ю. Кучерюк, В. И. Панченко, М. Ю. Русин. – К. : Вища школа, 1991. – 302 с.

201. Янанис С. В. Еще раз о ловкости и ее разновидностях / С. В. Янанис // Теория и практика физического воспитания. – 1985. – № 7. – С. 21 – 23.

202. Ярославцева М. І. Діагностика творчої самореалізації студентів ВНЗ в межах педагогічної практики / М. І. Ярославцева // Наукові записки: зб. наук. праць. – Вип. XVII.Х. : Вид-во „Основа”, 2006. – С. 110 – 116 .

203. Adorno T.W. Philosophy of modern musik. – N.-Y.; The seabury Press., 1973. – 220 p.

204. Edensor T. National Identity. Popular Culture and Everyday Life / T. Edensor. – Oxford–New–York, 2002. – P. 74.

205. Dyreson M. Marketing National Identity: The Olympic Games of 1932 and American Culture / M. Dyreson // OLYMPIKA: The International Journal of Olympic Studies. – 1995. – Vol. IV. – P. 23–48.

206. Maguire J. Sports and National Identity: The Formation of National Identity. Encyclopedia Britannica online / J. Maguire, A. Guttmann. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<http://www.britannica.com/EBchecked/topic/1453062/Beijing-2008-Olympic-Games/277346/Sports-and-National-Identity>

207. Sopchak A.L. Individual differences in responses to different types of music, in relation to sex, mood and other variables. Psychol. Monogr. – 1955. – V. 69. – № 11. – P. 369 – 387.

Інтернет ресурси

208. <http://www.elitarium.ru/>

209. <http://www.theage.com.au/>

210. http://rg4u.clan.su/publ/literatura/stikhi_o_khudozhestvennoj_gimnastike/

Наукове видання

БОНДАРЕНКО Тетяна Віталіївна,
КЛОЧКО Валерій Михайлович

**ВИХОВАННЯ ГАРМОНІЙНОЇ ОСОБИСТОСТІ
ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

МОНОГРАФІЯ

За загальною редакцією В. М. Клочка

Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

Дизайн обкладинки *І. П. Шелехов*

Підп. до друку 8.04.2013
Друк на ризографі.
Тираж 500 пр.

Формат 60×84/16
Ум. друк. арк. 16,0
Зам. №

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.